
العدد 2055
25/07/2020
حياة الفهد:
هؤلاء يحاربونني
فنياً
في عيد الأضحى..
الأعراس.. كيف
سيكون شكلها؟
وسعوديون وسعوديات:
سياحتنا داخلية
بامتياز
DRESS UP
FOR EID
أرقى الإطلالات
للاحتفال
أحمد زاهر
وابنته ليلى
وحوار خاص حول
الأبوة والدراما
والعائلة
ISSN 1319-0857
9 771319 085019 30



معوض

MOUAWAD

إبتكار الإستثنائي





WWW.MOUAWAD.COM



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي ـ هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي**
بيروت: كلودين كميد ـ القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد
البحرين: بدور المالكي ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **حسام حمد ـ ناتالي ديب**
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي ـ ألان الزعنّي**

المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حي الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 7492996-7492775-3388654 فاكس 7492855-7492884
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التجارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa



الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202018+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات **9611368007+**

الأضحى.. والأعراس

لطالما حمل عيد الأضحى المبارك الفرحة والسعادة للناس في جميع البلدان العربية والإسلامية، باعتباره عيداً يؤلف القلوب ويحفِّز على التسامح والعطاء والمحبة.. ومن هنا تكثر الأعراس في أيامه المباركة، وخصوصاً في المجتمع السعودي.. ولكن ماذا عن تلك الأفراح المنتظرة للفتيات والشباب في ظل جائحة «كورونا» التي نعيشها، والآثار الاقتصادية التي حملتها معها؟.. هل ستؤدي إلى تغيير بعض العادات في المجتمع؟، حيث شهد عيد الفطر الماضي تراجعاً كبيراً في عدد هذه الحفلات لأسباب عدة، منها ظروف منع التجول، وإغلاق قاعات الأفراح، وتقييد السعوديين بالتباعد الاجتماعي.

ومن المتوقع أن يشهد عيد الأضحى عودةً تدريجية لهذه الحفلات بعد عودة الحياة إلى طبيعتها.

مع ذلك، فرضت الظروف الناشئة عن انتشار فيروس كورونا نفسها على بعض تقاليد الزواج في السعودية، حيث اتجه كثيرون إلى الزواج الاقتصادي بالتقليل من التكاليف الباهظة، ومظاهر البذخ التي كانت ترافق هذه الحفلات سابقاً، والاكتفاء بحفلات عائلية بسيطة، أو افتراضية عبر الإنترنت تقيداً بالبروتوكولات الصحية.

«سيدتي» التقت عدداً من العرسان وأولياء أمورهم ومنظِّمي أفراح، وناقشتهم في تأثير كورونا على حفلات الزواج في السعودية، كما سألتهم عن رأيهم في الزواج الاقتصادي، خصوصاً مع الاحتفال بعيد الأضحى المبارك، أعاده الله عليكم جميعاً بالصحة والعافية والسعادة والأمان.. وكل عام وأنتم بخير.

السياحة الداخلية أحلى

تزامناً مع انتهاء الدراسة في المدارس والجامعات، وبدء الإجازة الصيفية واقتراب إجازة عيد الأضحى، وعلى الرغم من التشديد من قبل الجهات المختصة للالتزام بإجراءات الوقاية من الفيروس، يسعى الكثيرون من السعوديين والمقيمين إلى التنزه والسفر؛ للتخفيف من وطأة تأثير فيروس كورونا الذي حتم على الجميع البقاء لشهور في المنزل.. وهنا أصبحت السياحة الداخلية هي المنفذ الوحيد لذلك.

كيف يرى السعوديون السياحية الداخلية؟ وما أهم الوجهات التي سيقصدونها؟ هذا ما سنعرفه في تحقيق ننشره في العدد الحالي.

غريزة الحماية

تملك المرأة القدرة على مواجهة الآثار الآنية لسبب يسمى في علم النفس بـ«غريزة الحماية»، وهي تتضح أكثر من حيث غريزة حماية الأولاد، وهذه الغريزة موجودة في عالم الإنسان والحيوان على حد سواء. تكون هذه الغريزة قوية أثناء حدوث الواقعة، أي أن الأنثى تندفع من أجل حماية صغارها عندما تحس باقتراب أي خطر منهم. ولكن أنثى الحيوان تنسى الواقعة وتعود الحياة إلى طبيعتها بالنسبة لها، إلا أن المرأة كبشر تنتصر على الواقعة وتحمي صغارها حتى لو كلفها الكثير من الناحية النفسية، وعلى المدى الطويل إذا كانت الواقعة التي انتصرت عليها قوية بشكل غير عادي.

إذاً.. كيف يتم ذلك في ظل «كورونا»؟.. دراسة هذا العدد تجيب عن السؤال.

أناقة الكشاكش

الكشاكش بأحجامها المختلفة توحي بالحركة والحيوية، كما أنها تملك في طياتها الكثير من الأنوثة، ناهيك عن أن تصاميمها تستحضر المرح والسعادة ما يجعلها الخيار المثالي لأهم المناسبات. وعلى الرغم من القيود التي فرضتها علينا جائحة كورونا، لا تزال الرغبة في الاحتفال بعيد الأضحى المبارك، واستقباله بإطلالات أنثوية أنيقة، حلم كل واحدة منا.

اختاري فستانك الكشكش بحسب ما يتناسب مع شكل جسمك وانعمي بإطلالة أنيقة ولافتة في العيد!.

الملك فيليب والملكة ليتيسيا يتجولان في بيندورم

قام ملك إسبانيا فيليب السادس King Felipe VI، والملكة ليتيسيا Queen Letizia، بزيارة بيندورم كجزء من جولتهما الملكية التي تضمنت زيارات إلى العديد من مجتمعات الحكم الذاتي الإسبانية.

وسار الملك والملكة عبر الواجهة البحرية لشاطئ ليفانتي في بيندورم، وهي إحدى مدن مقاطعة اليكانتي (مجتمع فالنسيا) وتقع على ساحل البحر الأبيض المتوسط. وقد ارتدت الملكة ليتيسيا فستانًا صيفياً مطبعاً بالأزهار الوردية من Adolfo Dominguez والذي سبق وأن ارتدته في الماضي.

وبدا الملك والملكة سعيدين وهما يتحدثان إلى الناس ويتجولان بينهم على الشاطئ.

الملك فيليب السادس والملكة ليتيسيا يتجولان في بيندورم

الثنائي الملكي الإسباني بين الناس

الملكة ليتيسيا خلال الجولة

الملكة ماكسيما تزور أماكن التخييم في زيلاند

زارت ملكة هولندا ماكسيما إحدى أبرز مناطق الجذب السياحي في مقاطعة زيلاند»، المقاطعة الغربية الأقل سكانًا في البلاد، تفقدت خلال جولتها غابات التسلق بزويس هيلدن وموقع التخييم (أنس بويتن) لتتعرف إلى مزيد من المعلومات حول تأثير جائحة كورونا على قطاع السياحة.
ولم يكن من السهل نسيان إطلالة الملكة خاصة مع البدلة الصفراء ذات الأزرار السوداء التي ارتدتها وحقيبة اليد المصنوعة من الجلد المموه ذات المقبض الخيزران الأسود، والأقراط الذهبية التي تزينت بها. وعلى الرغم من الحذاء الأسود ذي الكعب العالي الذي انتعلته، تسلقت الملكة غابة هيلد زيواس Climbing Forest Zeeuwse Helden بعد أن تم فرض الحظر عليها بسبب التدابير الوقائية خلال الموسم، للحماية من جائحة كورونا.
وقد ظهرت الملكة ماكسيما في جولتها بصحبة مرشدين لتعريفها بتفاصيل المكان، حيث استمعت إلى شرح عن القواعد الإضافية المتبعة لجعل تجربة التسلق للزوار ومرتادي الغابة أكثر أماناً ومتعة. هذا ويمكن للناس في غابة التسوق هذه عيش تجربة خاصة في الطبيعة بطريقة ممتعة ونشطة، ولمزيد من الإثارة وخلق الحماسة تم تحديد أربعة طرق صعبة فوق أرض الغابة وكان من الممكن رؤية خطوط الرموز البريدية، وسلالم الحبال، والجسور المتمايلة والعديد من عناصر التسلق الأخرى ليستطيع الزوار التمتع بالمكان على أتم وجه.



تستمع إلى شرح من المرشدين

تتفقد غابات التسلق بزويس هيلدن



محتويات
CONTENTS

العدد 2055 || 2020

من كل مكان

حديث العواصم

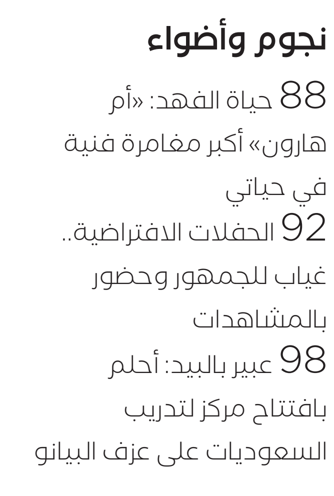
دراسات

تحقيق عالمي

أزياء

جمال

تحقيقات



نجوم وأضواء







صحة ورشاقة



سياحة



ديكور



مطبخ

BELLA HADID
بيلا حديد
تفخر بأصلها الفلسطيني

أثارت عارضة الأزياء الشهيرة بيلا حديد، Bella Hadid، حالة من الجدل عقب قيامها بنشر صورة لجواز سفر والدها محمد حديد Mohamed Hadid، وقام موقع التواصل الاجتماعي إنستجرام بحذف هذه الصورة مدعين أنها خرقت قوانين التعامل على الموقع، لكن حديد قالت إن هذا الحذف جاء لمجرد أنني فلسطينية الأصل.

وقد قدم مسؤولو إنستجرام اعتذارهم لحذف صورة جواز سفر والد عارضة الأزياء، مشيرين إلى أنه «لم يكن يجب إزالتها».

وقال المتحدث عن موقع Facebook لقناة العربية الإنجليزية، حماية لخصوصية مجتمعنا، نحن لا نسمح للناس بنشر معلومات شخصية لهم مثل أرقام جواز السفر عبر إنستجرام، لكن في هذه الحالة رقم الجواز لم يكن واضحاً، فما كان يجب حذفه، لذلك نحن أعدنا نشر المحتوى وقدمنا اعتذاراً لبيلا على هذا الخطأ.

وقد صرحت بيلا حديد: "أزال إنستجرام قصتي لمجرد أني قلت: بابا مسقط رأسه فلسطين مع صورة لجواز سفره الأمريكي".

وأنا أؤكد لإنستجرام بأني فخورة بمكان ميلاد أبي في فلسطين سواء كان ذلك تنمراً، أو مضايقة، أو تعرياً.. إذا لم تسمحوا لي على إنستجرام بأن أكون فلسطينية، أليس هذا تنمراً!!!



بيلا حديد ووالدها محمد

بيلا حديد

قالوا

ما هو الوطن؟.. ليس سؤالاً تجيب عنه وتمضي، إنه حياتك وقضيتك معاً.

محمود درويش



ساعة الملك جورج الثالث تباع بـ 1.6 مليون جنيه إسترليني





الساعة بيعت بـ 1.6 مليون جنيه إسترليني



ساعة الملك جورج الثالث

عرضت دار سوذبيز للمزادات بلندن، ساعة ذهبية، مزوّدة بتوربيون يدورُ كل 4 دقائق تعود للملك جورج الثالث، ملك بريطانيا، في القرن التاسع عشر من صنع أبراهام لويس بريجيت - والد صناعة الساعات الحديثة - سيتم بيعها بالمزاد العلني، وتُقدر قيمتها بما يتراوح بين 700 ألف ومليون جنيه إسترليني (1.25 مليون دولار). وقد تم بيعها لملك إنجلترا في خضم الحروب النابليونية.

عرضت الساعة في معارض سوذبيز نيو بوند ستريت (10-13 يوليو) وتم بيعها بالمزاد في 14 يوليو، مقابل 1.6 مليون جنيه إسترليني.

مجمع جينغهاي1 يبدأ استقبال هواة وعشاق الصيد



مجمع جينغهاي1 بدأ استقبال عشاق الصيد

التكلفة وصلت إلى 100 مليون يوان

دخل المشروع المعاصر جينغهاي1، (GengHai 1)، للمزارع البحرية الحديثة الذي بنته CIMC Raffles الخدمة رسمياً. وبدأ باستقبال هواة وعشاق الصيد.

ومشروع جينغهاي هو مشروع بحيرات لمصائد الأسماك الترفيهية، باستثمار إجمالي وصل 100 مليون يوان. وتم إنشاء المشروع في قاعدة يانتي في مقاطعة شانوغ شرقي الصين، وتمت مراجعته من قبل جمعية التصنيف الصينية (CCS) للرسم والتفتيش.وهذا المشروع يتيح الفرصة لهواة صيد الأسماك للتمتع بأجواء آسرة وفاخرة وسط المحيط والمناظر الطبيعية.



جيوفانا لحظة وصولها وبدت سعيدة للغاية

تستمتع بلحظات استرخاء في النادي

OUT & ABOUT

شوهدت الممثلة الإيطالية جيوفانا ري Giovanna Rei مؤخراً، وهي تتجه إلى نادي RARI NANTES، في نابولي للاستمتاع بلحظات استرخاء وهدوء، وقد بدت سعيدة ومرحة للغاية. وعلى الرغم من إطلالتها البسيطة إلا أنها كانت في غاية الأناقة إذ ارتدت تنورة سوداء مطبعة بورود زهرية اللون، وبلوزة سوداء من دون أكمام، ونظارة واسعة أكملت أناقتها.

وكانت النجمة قد أوضحت في مقابلة أجريت معها قبل أيام، حبها لمسقط رأسها قائلة: «أعتقد أن نابولي كانت حاسمة في خياراتي، لأنني كنت أتنفس دائماً هواء مسرحياً في المنزل، وكانت عائلتي: والدتي، جدي، وجدتي يحيطونني بالعطف والمزاح.. نابولي مدينة رائعة، فعندما غادرت كنت صغيرة جداً، ثم عدت للعيش فيها لسبب قد يكون تافهاً ولكنه أساسي بالنسبة لي، ففي المساء عندما أقوم بمراجعة يومي، أعلم أنني بخير، واستمتعت بلحظات سعيدة وضحكت كثيراً بفضل الأشخاص الحقيقيين اللطفاء الذين أقابلهم كل يوم في الشارع».

يذكر أن جيوفانا فيراري ري، وهي من مواليد نابولي، 31 مارس 1975، ظهرت للمرة الأولى على المسرح في عام 1995، بينما في عام 1998 اقتحمت شاشات السينما مع أفلام L'ultimo capodanno، من إخراج ماركو ريسي.



ماذا قالت؟

د. ماجدة شقدار: النجاح شغف وعشق لا يفهمه إلا الحالمون

تعلّمت دروس الحياة في بناء المهارات من قائد عظيم، وهو المغفور له إن شاء اللّه أبي «عبدالهادي شقدار»، مكاوي الهوية والهوى، وكنت قد بدأت دراستي الأساسية في مدارس دار التربية الحديثة بجدة، ثم التحقت بعدها بجامعة المؤسس كلية العلوم تخصص الكيمياء الحيوية، وكما كان ديدن والدي فلا بد من إكمال الدراسات العليا مباشرة، وبالفعل أنهيت درجة الماجستير؛ تزامناً مع عملي في مستشفى الملك فهد بجدة، وهنا كان التحدي يتضح، وبالهمة العالية كنت أدرس وأعمل سبعة أيام في الأسبوع، في وقت أوقف فيه التفرغ للدراسة، وبفضل اللّه حصلت على الماجستير بتقدير امتياز، وعندها كان القرار الطبيعي هو إكمال الدكتوراه والحصول عليها من المملكة المتحدة من جامعة كارديف ميتروبوليتان في إدارة التغيير، حيث كان بحثي عن تطوير نموذج لتوظيف الاعتماد في بناء بيئة مستدامة لسلامة المرضى.

تحديات مهنية

أهم التحديات في حياتي المهنية كانت عند تغيير مجال عملي من التحاليل الإكلينيكية إلى مجال الإدارة والجودة الصحية، وتخصصت في مجال الاعتماد الصحي، بالإضافة إلى مجالات متعددةٍ تمحورت حول ضمان الجودة، وسلامة المرضى، وأيقنت أنني بدأت من الصفر حين ذاك، وبالفعل حققت ما أصبو إليه، فلقد تشرفت بأن أكون أحد مؤسسي البرنامج الاعتماد الصحي

- مشرفة عامة على الإدارة العامة للتدريب بهيئة تقويم التعليم والتدريب، مديرة عامة مساعدة لإدارة الاعتماد بالمركز السعودي لاعتماد المنشآت الصحية «سباهي» سابقاً ومقيمة معتمدة فيه.
- خبيرة استشارية في مجال إدارة الجودة وسلامة المرضى، مقيمة معتمدة لدى مجلس الاعتماد الأسترالي، حاصلة على الدكتوراه في إدارة الأعمال تخصص التغيير الإداري في مجال الجودة وسلامة المرضى في جامعة كارديف ميتروبوليتان في بريطانيا.
- حاصلة على دبلوم دراسات عليا في الأبحاث الإدارية من جامعة برادفورد -كلية إدارة الأعمال، بالإضافة إلى ماجستير بكالوريوس تخصص الكيمياء الحيوية من جامعة الملك عبدالعزيز.
- حاصلة على شهاده البورد الأمريكية CPHQ المتخصصة في جودة الرعاية الصحية، مقيمة داخلية معتمدة لجائزة الملك عبدالعزيز للجودة.

في المملكة العربية السعودية منذ عشرين عاماً، وبدأ من مشروع برنامج جودة الرعاية الصحية في منطقة مكة المكرمة، إلى أن أصبح برنامجاً وطنياً على مستوى المملكة كأفضل الممارسات العالمية في الاعتماد الصحي، تحت مسمى المركز السعودي لاعتماد المنشآت الصحية (سباهي)، ولذلك كان يُطلق عليَّ زملائي الصندوق الأسود لـ(سباهي). حيث ساهمت بوضع البرنامج التدريبي لتدريب مقيمي قطاع الصحي لعدد يتجاوز 310 مقيمين.

قصص فارقة

من القصص الفارقة في حياتي أن الصدفة كانت تلعب دوراً مهماً عندما حزمت أمتعتي للسفر للبعثة للحصول على الدكتوراه، أُتيحت لي فرصة أن ألتحق بفريق عمل لافتتاح مستشفى المركز الطبي الدولي والذي كان على شراكة مع كليفلاند كلينك في الولايات المتحدة، وأُتيحت لي فرصة للتدريب هناك على سلامة المرضى وإدارة المخاطر، وكانت هذه التجربة هي الأساس لخبرتي في الإدارة الصحية، وتجهيز افتتاح المستشفيات، عندها قررت أن أعتذر عن البعثة في هذه السنة، وآخذ هذه الفرصة والتي كانت محطة أساسية في حياتي المهنية، وبعدها أكملت الدكتوراه على حسابي الشخصي.

قالوا عنها

الدكتورة ماجدة من رواد الاعتماد الصحي في المملكة، لديها قدرة على توظيف النظريات العلمية في إنجاز الأعمال، بمعنى تحويل النظريات إلى خطوات عملية من خلالها تستطيع قيادة فرق العمل وإنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف، وهذا ما جعلها تحقق الإنجازات والنجاحات في كل مكان تعمل فيه.
صالح رجب، مساعد مدير الشؤون الصحية للتخطيط والتحول في نجران

لي شرف معرفة والعمل مع الدكتورة ماجدة، كانت ولا تزال قامة يحتذى بها للمرأة السعودية القيادية التي تحرص على تمكين ودعم قريناتها سواء في المجال نفسه أو المجالات الأخرى، تعلمت منها ولمست فيها التواضع العذب الجميل في التعامل، رصدت منها العمل المنهجي المحكم والقوة والإصرار في مواجهة الصعاب وتقبل التحدي في العمل.
د. رنا المنديل، رئيسة شؤون الجودة، التجمع الصحي الأول في المنطقة الشرقية.

الدكتورة ماجدة صديقتي وأختي تعاملت معها على مدة 10 سنوات، وجدت بها شخصية دؤوبة صادقة متعاونة، كان هدفها دوماً القيام بالعمل وتحسينه، لذلك أرى في الدكتورة ماجدة مثالاً يقتدى به للعاملين في القطاع الصحي، أتمنى لها دوام التوفيق.
د. حنان بلخي، مساعدة مدير عام منظمة الصحة العالمية لمقاومة المضادات الحيوية.

تحويل الفشل إلى نجاح

أفتخر أنني دائماً أستطيع أن أحول أي قصة فشل إلى نجاح متميز، لذلك أنا فخورة بانتمائي لوطني الغالي، والتي أترجمها من خلال عملي إلى إنجازات، حتى وإن كانت تبدو صغيرة وليس من خلال كلمات ولا مقالات. ثقتي كانت بأنني جزء من تغيير التاريخ الصحي في السعودية على مدى عشرين عاماً.

جدة - ولاء حداد

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidatynet

الهروب إلى أحضان الطبيعة





بعد تفشي فيروس كورونا وفرض الإغلاق الكامل على مناطق عديدة من إيطاليا، وما إن تم رفع الحجر المنزلي ولو بحذر، لم يجد الناس سوى اللجوء إلى أحضان الطبيعة للتمتع بمنظر زهور الربيع الملونة، في تلك السهول والهضاب الواقعة بالقرب من كاستيلوتشيو، وهي قرية صغيرة في منطقة أومبريا بوسط إيطاليا.

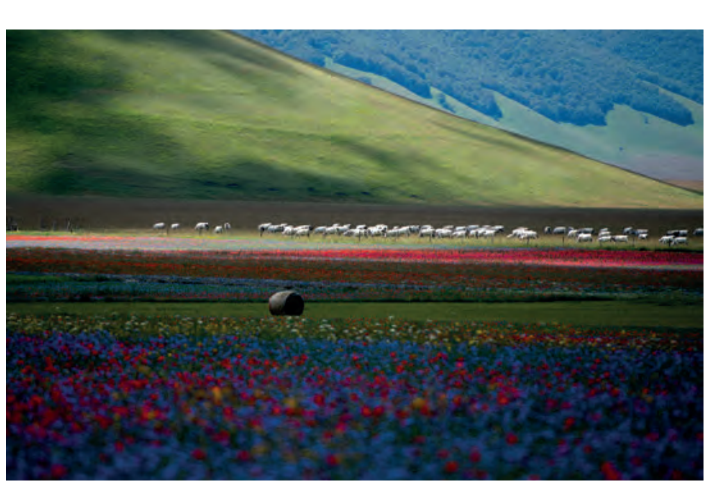
تم التقاط هذه الصور من قبل المصورين أنطونيو ماسيلو وتيزيانا فابي، مؤخراً، وتظهر أشخاصًا يسيرون عبر حقول العدس المزهرة والزهور متعددة الأشكال والألوان، فيما راح بعضهم يلتقط الصور مع أصدقائه.

Castelluccio هي قرية في أومبريا، في جبال أبنين في وسط إيطاليا، ويرجع تاريخها إلى القرن الثالث عشر أو قبل ذلك بقليل، لكن الرومان كانوا قد استقروا في المنطقة سابقًا.

في عامي 2016 و2017، ضربت الهزات الزلزالية في وسط إيطاليا Castelluccio بشدة، ودمرت ما يقرب من 60 % من المدينة، ما أجبر جميع السكان على إخلائها، وتم إغلاق جميع الطرق والطرق الفرعية إليها.

واعتبارًا من عام 2018، وبعد إصلاح الطرق أصبح بالإمكان الوصول إلى القرية مرة أخرى، كما تم إعادة تشييد المباني السكنية والمحلات التجارية.

تشتهر المدينة بحقول العدس الممتاز التي تزهر في فصل الربيع، حاملة ألوانها الجميلة إلى جانب الزهور الحمراء، وغيرها من النباتات، وتعدّ مراعي السهول مثالية لتربية الأغنام. كما أن هناك الكثير من عوامل الجذب السياحية في الشتاء والصيف.







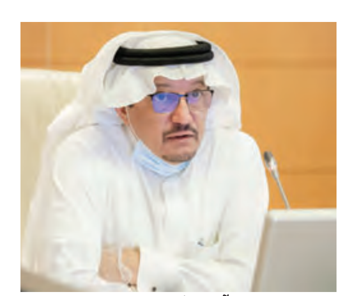


كل الخطط لعام 2020 تبدلت بسبب تفشي فيروس كورونا، عام دراسي انتهى دون اختبارات، تعليم خاضه كلٌّ من الأهالي والطلاب عن بُعد، تساؤلات كثيرة باتت تظهر على الساحة مع بقاء شهر ونيف على بدء العام الدراسي الجديد، هل ستستمر الدراسة عن بعد؟ أم هل سيرجع الطلاب إلى المدرسة، وإن رجع الطلاب إلى المدرسة فما هي البروتوكولات المتبعة لوقايتهم؟! كل هذه الأسئلة وأكثر كانت قد اكتسحت تويتر بعد إعلان وزير التعليم عن ثلاثة نطاقات للعام الدراسي القادم، مع تفضيل الكثيرين لأن تكون الدراسة آمنة!. رَباز حجير

نطاقات التعليم الثلاثة تثير تساؤلات أولياء الأمور

كشف وزير التعليم، الدكتور حمد آل الشيخ، عن ملامح الدراسة في العام الدراسي المقبل في ظل استمرار جائحة كورونا، مؤكداً أن الوزارة تعمل على إعداد الخطة الرئيسة مع نماذج التشغيل لأنماط المدارس المختلفة من أجل التمهيد لعودة الطلاب للمدارس، وهذا ينطبق على كل أنواع المدارس الموجودة في السعودية.

وقال وزير التعليم: إن المدارس ستعمل على نطاقات ثلاثة (أخضر وبرتقالي وأحمر)، وذلك بحسب حالة الوباء، بحيث يكون لكل نطاق آلية للعمل وفقها، سواء العمل من خلال حضور التلميذ للمدرسة وحضوره اليوم الدراسي التقليدي أو الاضطرار إلى الانتقال للتعليم عن بعد في حالة ظهور حالات إصابة بالمدرسة، كما سيتم الدخول في تقسيمات، مع إمكانية تدريس بعض المواد عن بعد باستخدام المنصات التعليمية، لكن من الضروري جداً أن يكون هناك تواصل بين الطالب والمدرسة بشكل مرتب، بحيث يأتي الطالب للمدرسة، ويكون هناك تواصل بين المعلم والطالب، مضيفاً: أنه ستتضح الصورة عندما تصدر الأدلة خلال الأسبوعين القادمين.



الدكتور حمد آل الشيخ

أسئلة في جعبة الرواد!

طرحت المدربة المعتمدة من المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني أ. هيفاء الحربي، تساؤلاً عميقاً وبسيطاً مغردة به: «هل يمكن ضمان عودة آمنة لأطفالنا، إذا فُتحت المدارس من جديد؟»، بينما طرح آخرون أسئلة حول سير العملية التعليمية لكل نطاق، وآخرون حول الطرق الاحترازية إن رجعت الدراسة في المدرسة.



يفضل الكثيرون أن تكون الدراسة آمنة

"الترم الأول" عن بعد!

بينما ناشد الكثير من الأهالي أن يكون التعليم عن بعد وخاصة في المرحلة الأولى للحفاظ على سلامة الأطفال ولعدم المخاطرة بهذا الأمر، فقد تم إنشاء وسم #الترم_الأول_عن_بعد، الذي وصل للترند بدوره أيضاً، وبهذا الخصوص غردت جمانة التميمي: «حلوة الألوان إللي حطها وزير التعليم بس الأفضل يكون الترم الأول عن بعد عشان سلامة الطلاب والترم الثاني بإذن اللّه ما يكون فيه كورونا وتكون الدراسة في المدارس».

وشاركها أيضاً الرأي مولي محمد الذي كتب: (أولادنا أمانة الأفضل أن يكون الترم الأول عن بعد فمن خاف سلم). بينما طالب وزير التعليم معلقاً: «نطلب منك أن يكون قرار الدراسة عن بعد الآن لأنه مستحيل يكون فيه تطبيق للاحترازات 100%»، بينما رأى ماجد أنه لا توجد إجراءات احترازية تنفع، وتابع: «عودة المدارس يعني حرفياً أن الفيروس بيصل لكل بيت..».

معلومات وإحصاءات

النطاق الأحمر:
يعني التعليم عن بعد مائة في المائة، أي أنه يشكل خطراً على حياة الطالب والمعلم.

النطاق الأخضر:
يعني العودة للمدرسة والدوام فيها.

النطاق البرتقالي:
سيتم الدمج بين التعليم عن بعد والتعليم في المدرسة، بحسب ما تطلبه المواد الدراسية.

برتوكولات التعليم

نشر المركز الوطني للوقاية من الأمراض برتوكولات منع عدوى كورونا في المدارس والجامعات، أهمها:

- على جميع الطلاب والمعلمين والعاملين داخل المدارس ارتداء الكمامات طوال الوقت.
- تطبيق التباعد الاجتماعي داخل المدارس والجهات التعليمية.
- تجنب لمس الأغراض الشخصية للطالب أو المعلم، وفي حال لمس أحد الأغراض يجب غسل الأيدي بعد ذلك مباشرة.

شغلت حادثة اختطاف رضيع لم تمض على ولادته الا ساعات قليلة الرأي العام في تونس على امتداد خمسة أيام، وأعلنت السلطات التونسية بعد تحريات طويلة عن حلها للغز الرضيع «يوسف» الذي أعيد لحضن أسرته وسط أجواء احتفالية حضرها وزيرا الصحة والداخلية التونسيان. كريمة دغراش

خطف رضيع

خمسة أيام من عمر الرضيع شغلت الرأي العام في تونس الذي عبر عن تضامنه وتعاطفه مع عائلة الرضيع يوسف مطالباً السلطات بالتحرك للعثور على يوسف.

السرير الخالي

بعد ساعات قليلة من وضعها لمولودها البكر بعد سنوات من الانتظار بأحد المستشفيات الحكومية بوسط العاصمة تونس، طلب من الأم أن تتوجه إلى الطابق السفلي لإجراء بعض الفحوصات، تركت الأم رضيعها يوسف حديث الولادة بالغرفة التي كانت تتقاسمها مع سيدة أخرى ادّعت أنها تقيم بالمستشفى لأن لها ابناً يتلقى علاجاً بالطابق العلوي.
بعد إتمام الفحوصات عادت الأم لغرفتها وهناك كانت المفاجأة في انتظارها «السرير خال ولا أثر لابنها»، اعتقدت في البداية أن الممرضة ربّما قد تكون اصطحبته لإجراء فحوصات روتينية، لكن بعد حوالي ساعة بدأت الشكوك تدب في نفسها فأسرعت لإعلام الممرضات من حولها.

امرأة غريبة

بعد مشاهدة كاميرات المراقبة بالمستشفى تبين أن الرضيع يوسف تعرض للاختطاف من طرف السيدة التي كانت تتقاسم مع والدته الغرفة والتي يبدو أنها استغلت غياب الأم وخلو


صورة تعبيرية


أجواء احتفالية بعد العثور على الطفل المختطف

الممر من الطاقم الطبي فقامت بتغيير ملابس الرضيع وغادرت المستشفى دون أن يلتفت لها أحد.
تعهدت مصالح الأمن المختصة بإجراء التحقيقات حول هذه القضية بغية التعرّف على الهوية الحقيقية للمختطفة وسط تكتم شديد، قابله ضغط من الرأي العام في تونس، إذ لاقت الحادثة تعاطفاً وتضامناً واسعين مع عائلة الرضيع.

من دون تفاصيل

بعد مضي خمسة أيام على اختطافه أعلنت السلطات في تونس عن عثورها على الرضيع المختطف والذي تم نقله إلى منطقة تدعى «السرس» بمحافظة الكاف الشمالية المحاذية للحدود الجزائرية (160 كلم عن العاصمة تونس). ورغم أن تفاصيل الواقعة لم يتم الكشف عنها من طرف مصالح الأمن، غير أن الأخبار المتناقلة تؤكد أن الطفل الذي عثر عليه لدى عائلة ريفية ربما كان في طريقه إلى الجزائر.

حفل عام

أوقفت السلطات التونسية أربعة أشخاص تورطوا في هذه الواقعة.
ووسط أجواء احتفالية أعيد الرضيع يوسف إلى عائلته، بعد أن علت الزغاريد أرجاء المستشفى حيث كانت الأم ترقد في انتظار عودة ابنها لها. وكان الرضيع بحالة صحية جيدة أثناء العثور عليه.
كما حضر موكب إرجاع الطفل لعائلته كل من وزير الداخلية التونسي ووزير الصحة.



10 أفكار..

لتحبي نفسك من غير أن تخسري حب الآخرين

إذا كنت لا تستطيعين أن تمنحي نفسك ما تتمنينه من حب.. فلن تجدي أبداً هذا الحب فيمن حولك! فلا تضيعي وقتك في انتظار شيء غير موجود في حياتك في الوقت الحاضر، وابدئي في الشعور بالحب والعطف نحو ذاتك، ودعي جسدك وقلبك يشعران بمعنى حبك لنفسك، وعامليها مثلما يعامل الإنسان من يحب! بهذه الجمل وهذا الحوار. بدأت الكاتبة «لويز هاي» صاحبة الكتب الأكثر مبيعاً كتابها تحت عنوان «سعيدة بكوني امرأة»، دليل النساء لحياة ناجحة. وتماشياً مع أفكار الكتاب الذي يحكي عن المرأة توجهنا للدكتورة فاطمة الشناوي.. استشارية الطب النفسي والعلاقات الزوجية للسؤال والتوضيح والإضافة.

القاهرة: خيرية هنداوي

هناك مرسلات كيميائية تنتقل في كل أنحاء الجسم عند التفكير في شيء ما أو التحدث بكلمة، فإن تعلقت الأفكار بالغضب أو إصدار رأي، أو نقد ما، فيضعف جهاز المناعة، وإن تعلقت الأفكار بالعواطف والقوة والإيجابية، تقوم المرسلات بإنتاج مواد كيميائية تعمل على تقوية جهاز المناعة؛ لذا على المرأة أن تختار عن عمد الأفكار التي تؤثر على صحتها بشكل إيجابي أو بصورة سلبية.

عبارات تدعمين بها ثقتك بنفسك

أحاول أن أكتشف مدى روعة شخصيتي، حياتي مليئة بالحب.
الحياة مليئة بالسعادة والحب، إنني أحقق نجاحاً حيثما ذهبت.
لديّ الرغبة في أن أتغير وأتطور، أحب كل ما أراه في نفسي.
أشعر بأنني أستحق الحب والتقدير، أشعر بالقوة والثبات.

كيف تحبين نفسك؟

1 توقفي عن توجيه النقد للغير

فهو تصرف عديم الجدوى لا يحقق أية نتائج إيجابية، ولا تقومي بتوجيه النقد لنفسك.. فما نراه من عيوب في الآخرين هو مجرد صورة مرئية للأشياء التي لا تعجبنا في أنفسنا.. لا تفكري بشكل سلبي في شخص آخر، فأنت هنا تحاكمين نفسك فقط وليس الحياة أو البشر جميعاً «أحب نفسي وأشعر بالرضا عن ذاتي».

2 تجنبي الشعور بالخوف

وذلك بأن تتعلمي التفكير بشكل إيجابي، وبهذا سوف يغير تفكيرنا حياتنا للأفضل، وإذا شعرت بالخوف مرة أخرى فقولي على الفور: «ليس هناك ما يدعو للخوف، فأنا إنسانة رائعة، وسأسعد بالعيش من الآن فصاعداً».

3 حافظي على علاقتك بنفسك

رغم أننا نشعر بالالتزام تجاه علاقتنا مع الغير، إلا أننا دائماً ما نهمل علاقتنا مع أنفسنا، فإننا نقترب من أنفسنا فقط من حين لآخر، لذلك عليك أن تهتمي بنفسك، تمسكي بحبك لنفسك واهتمي بقلبك وروحك.. «أنا معجبة بنفسي».

4 عاملي نفسك بحب

ينبغي عليك احترام ذاتك والحفاظ عليها، فعندما تحبين نفسك سيزداد حب الآخرين لك، وهذا الحل يقتضي منك أن تجعلي اهتمامك ينصب على ما تريدين، لذا احرصي على أن تحبي نفسك «أنا أحب نفسي أكثر من أي شيء».

5 اعتني بمظهرك

مظهرك شيء مهم، لذا إن أردت أن تنعمي بحياة طويلة وسعيدة، فعليك الاهتمام بمظهرك، إذا كنت تريدين الحفاظ على مظهرك جميلاً وأن تنعمي دائماً بالنشاط والصحة فعليك بالتغذية السليمة وممارسة الرياضة، احرصي على أن تكون صحتك في حالة جيدة حتى آخر يوم في حياتك «إنني سعيدة وأتمتع بصحة جيدة».

6 احرصي على تعليم نفسك

دائماً ما نشكو من عدم معرفتنا لأشياء كثيرة، ولا نعرف ماذا نفعل، ولكننا نتمتع بالذكاء ونستطيع أن نتعلم، وفي كل مكان سوف تجدين الكتب والفصول والشرائط التعليمية، وإذا كان المال يمثل مشكلة فيمكنك الرجوع إلى المكتبة، حاولي تكوين مجموعة مساعدة، وتذكري أنه يجب أن تحرصي على طلب العلم حتى آخر يوم في حياتك «دائماً ما أتعلم وأتطور».

7 اعملي على تأمين نفسك مادياً

كل امرأة لها الحق في أن يكون لها مالها الخاص، وهي فكرة مهمة يجب أن نؤمن بها؛ لأنها جزء من الشعور بالقيمة الذاتية، ويمكن أن نبدأ من مستوى صغير، فالشيء المهم هو أن نقوم بالادخار.. هيا ردديها: «أعمل على زيادة دخلي باستمرار، أحقق نجاحاً حيثما كنت».

8 قومي بإثراء الجانب الإبداعي

إن القدرة على الإبداع تتجلى في أي نشاط تقومين به، مهما كان هذا النشاط، سواء أكان القيام بعمل فطيرة حلوة أم تصميم لمبنى، امنحي نفسك بعض الوقت لتعبري عن ذاتك، وإن كان لديك أطفال والوقت لا يسمح بذلك.. فاجعلي إحدى صديقاتك تساعدك في العناية بأطفالك؛ لأن كل واحدة منكما تستحق وقتاً للتعبير عن نفسها «دائماً ما أجد الوقت للإبداع».

9 اجعلي السعادة عنصراً هاماً في حياتك

دائماً ما ستجدين السعادة والبهجة في داخلك، لذا عليك أن تبحثي عنهما، اجعلي حياتك مليئة بالسعادة، فعندما نكون سعداء يتولد لدينا الحس الإبداعي، بأننا لا نعمل ونجتهد من أجل أشياء تافهة، ولكن في سبيل اكتساب أفكار جديدة «أشعر بسعادة بالغة، وأود التعبير عنها».

10 كوني صادقة مع نفسك

يجب أن تكوني صريحة مع نفسك؛ حتى تشعري بتقديرك واحترامك لذاتك، تعلمي أن تحافظي على الوعد، ولا تعدي بشيء لا تستطيعين تنفيذه، حتى وإن كان هذا الوعد لنفسك، فلا تأخذي عهداً على نفسك بأنك ستبدئين في اتباع نظام غذائي من الغد، أو أنك ستمارسين الرياضة ما لم تكوني متأكدة من أنك ستقومين بذلك بصورة مستمرة، يجب أن تكوني قادرة على الثقة بنفسك.

11 قومي بتنمية التواصل الروحي مع الحياة

عندما كنا أطفالاً لم يكن لدينا الحق لاختيار أي شيء، أما الآن فقد أصبحنا على قدر المسؤولية، مما يسمح لنا بأن نختار أفكارنا وطرق تواصلنا مع أنفسنا، إن وجودك بمفردك هو إحدى اللحظات المتميزة في حياتك؛ لأن علاقتك مع ذاتك تعد من أهم العلاقات في حياتك، امنحي نفسك وقتاً هادئاً، وكوني على تواصل مع ما يرشدك في داخلك «إن معتقداتي الروحية تساندني وتساعدني على أن أكون كما أريد».
تمسكي بتلك الأفكار.. وأعيدي تأكيدها لنفسك حتى تصبح راسخة بعقلك وجزءاً من حياتك.

مشاهير عانوا من المشكلة وروايات وأفلام حولها

الخروف الأسود في العائلة.. من الظالم ومن المظلوم؟



في أي اتجاه نلتفت يَطل علينا الخروف الأسود برأسه ويُعلن عن نفسه، سواء بالتمرد أو بالفشل وكسر القواعد أو رفض المبادئ التي لا تقبل النقاش، فهو يدير ظهره لأغنام العائلة البيضاء، ويغرد خارج السرب، ويعلن عن أفكار جنونية قد تصدم عائلته وتوصلها إلى قرار شطبه من سجلها، أو التعامل معه كقضية خاسرة وميؤوس منها، ومع أن بعض هذه الخراف السوداء ترفع الراية البيضاء وتختار الصمت، إلا أن هنالك من ترفض الانصياع وتُصر على أن تذهب في تمردها إلى النهاية.

لندن - سميرة التميمي

لنتفق أولاً على من هو الفرد الذي يحمل صفة الخروف الأسود في العائلة، وقد تصيبنا الدهشة حين نكتشف أن هذا الخروف الأسود قد يكون واحداً من عائلتنا أو هو شخص قريب لم ننتبه إليه، وعموماً فإن هذه العبارة قد ظهرت في القرن الثامن عشر عندما أدت طفرة وراثية إلى ولادة خراف باللون الأسود، ويبدو أن صوفها كان أقل قيمة من صوف الخراف البيضاء، ومن هنا ظهر هذا المصطلح الذي يحمل كثيراً من المعاني السلبية.

من هو الخروف الأسود؟



الخروف الأسود في العائلة هو من يجرؤ على:

- طرح أسئلة وجودية وجوهرية لا يطرحها غيره ويعبر بها الخطوط الحمراء.
- كسر بعض القواعد العائلية وإعادة كتابة البعض الأخرى.
- السعي للتمرد على الأهل.
- تجريب أمور جنونية قد لا يجرؤ الآخرون على تجربتها.
- عدم الاكتراث بمفاهيم ومبادئ وقيم العائلة.









كيف تتصرف إذا كنت خروفاً أسود في العائلة؟

هذه بعض الإجابات من أشخاص وضعت عليهم عائلاتهم علامة (خروف أسود) أو ربما طردتهم من جنتها، أو سفَّهت أفكارهم وألقت بهم إلى دوامة الاكتئاب والشعور بالغربة والعزلة:

تيريزا كيرتس
مطربة وكاتبة أغان:

كنت الخروف الأسود في العائلة وقد تعرَّضت للتنمر من قبل أفراد عائلتي، لأني كنت أملك روحاً متمردة ولا أرضى أن أكون مثل الآخرين، فأنا أعشق الغناء، وهم لا يؤمنون بموهبتي، وقد عانيت لسنوات طويلة، وعندما بلغت الأربعين من عمري وجدت القوة كي أتحرر من شرنقة الخروف الأسود التي وضعوني داخلها، وبدأت بتلحين الأشعار التي كنت أكتبها على مدى ثلاثين عاماً، وقد نجحت وبتفوق، وأنا أنصح الخروف الأسود مثلي أن يعرف أن الناس في الغالب ينتقدون ما يجهلونه، أو ما يشعرون نحوه بالغيرة وهم لا يدركون بأن للخراف السوداء إيقاعها الخاص في الحياة. كن فخوراً بكونك فريداً.

نزار حسن
رسام عراقي:

أنا من عائلة يعمل كل أفرادها بمهنة الطب، ولكني لم أجد في نفسي ميلاً لهذه المهنة، وكنت أريد أن أدرس الفن، وهنا تحولت في نظر عائلتي إلى شرير وصانع مشاكل وخروف أسود يريدون منه أن يعود إلى قطيع الخراف البيضاء، وقد حاولوا ترويضي بشتى الطرق من الترغيب وحتى العقوبة وقطع المصروف اليومي وعزلي وإذلالي، ولكني اعتمدت على نفسي ودخلت أكاديمية الفنون الجميلة في بغداد وصرت فناناً، وأنا سعيد بما وصلت إليه فأنا في النهاية إنسان يحق لي العيش والمضي قدماً من أجل تحقيق الأهداف والأحلام. أقول للخروف الأسود لا تتوقف كثيراً عند هذه الصفة واتركها خلفك وانطلق وكن الشخص الذي تريده واستمتع بحياتك.



تيريزا كيرتس

نايانا بهات
راقصة أسترالية من أصول هندية:

حاولت ولفترة طويلة التخلص من صفة الخروف الأسود التي تنعتني بها عائلتي بسبب دراستي لفن الرقص، وكنت أنتظر أن يعترفوا بي كواحدة من العائلة، ولكن دون شروط ودون فرض الرقابة على جوانب من شخصيتي، والأهم الإقرار بموهبتي وتفردي، ولكنهم لم يفعلوا ذلك بسبب ما تعيشه عائلتي من مخاوف أو جهل وأفكار خاطئة، أو بسبب الشعور بالحرج والعار من مهنتي. أنصح من هو مثلي أن يعتز بصفة الخروف الأسود، وأن يعزل نفسه عن باقي القطيع الذي يعامله كأجنبي، وأقول له إن العائلات غالباً ما تختار فرداً منها ليكون كبش فداء، توجه إليه كل الانتقادات، وكل ما عليك أن تفعله هو إحاطة نفسك بالحب، وسوف تشفى جروحك وتلتئم الندبات، ولكن عليك أن تكون صبوراً لأنها قد تستغرق بعض الوقت.



نايانا بهات

نجوم ومشاهير تحملوا فضائح الخراف السوداء

الخروف الأسود يمكن أن يكون موجوداً في كل عائلة مهما كانت ناجحة أو مشهورة أو ثرية، وهناك كثير من المشاهير الذين سبب لهم الخروف الأسود في عائلتهم كثيراً من الحرج الذي يصل أحيانا إلى الفضيحة ومنهم:



النجم توم هانكس وابنه تشيت هانكس

الممثل مايكل دوغلاس وولده كاميرون

النجم مارلون براندو وولده كريستيان





المغنية ريهانا ووالدها



النجمة ليندسي لوهان ووالدها



المطربة ماريا كاري وشقيقتها أليسون

ابن النجم توم هانكس

(تشيت هانكس) هو مغني راب طموح، لكنه وقع ضحية الإدمان على المخدرات، ما تسبب في حرج كبير لوالده النجم (توم هانكس)، الذي يمتنع عن التطرق لهذا الموضوع في وسائل الإعلام.

والد المطربة ريهانا

تقول المطربة ريهانا إن والدتها كانت شخصية ملهمة ومؤثرة في حياتها لكن والدها (رونالد فنتي) كان سبب مشاكلها، فقد كان يعتدي على والدتها بالضرب وفي عام 2012 نقلت الصحف تصريحاً له يصف فيه ابنته بالمرأة السمينة.

ابن النجم مايكل دوغلاس

يقضي كاميرون ابن الممثل (مايكل دوغلاس) عقوبة السجن بتهم تتعلق بالمخدرات، وعلى الرغم مما سببه لوالده من فضائح تناقلتها وسائل الإعلام إلا إنه لم يتخل عنه، وحاول أن يساعده في تخطي الأزمة.

ابن النجم مارلون براندو

في التسعينيات تلقى كريستيان نجل الممثل (مارلون براندو) حكماً بالسجن لمدة 10 سنوات لإطلاقه النار على صديق أخته غير الشقيقة في منزل والده، وبعد إطلاق سراحه في عام 1996، اتهمته زوجته السابقة وابنة زوجها البالغة من العمر 13 عاماً بالإساءة، وقد تسببت هذه الأحداث بآلام نفسية شديدة للنجم الذي تُوفي عام 2004، ثم لحقه ابنه في عام 2008.

أخت المطربة ماريا كاري

تنعم المغنية (ماريا كاري) بالشهرة والثروة، لكن يبدو أن أختها (أليسون كاري) لم تكن محظوظة مثلها، فهي الخروف الأسود في العائلة، وقد تم القبض عليها بتهمة غير أخلاقية كما أنها أصيبت بمرض الإيدز.

والد ليندسي لوهان

في عام 1990، وقبل أن تصبح ليندسي نجمة سينمائية حُكم على والدها (مايكل لوهان) بالسجن لمدة ثلاث سنوات بتهمة ازدراء المحكمة، ثم حُكم عليه في عام 2005، بالسجن أربع سنوات لارتكابه مجموعة من الجرائم، بما في ذلك محاولة الاعتداء على شخص والقيادة تحت تأثير الكحول، وتم القبض عليه مرة أخرى في عام 2011 في قضية عنف منزلي.

روائيون كتبوا عن شخصيات غريبة الأطوار

تناولت كثير من الروايات شخصية الخروف الأسود في العائلة ومنها:



رواية (الخروف الأسود) للكاتب الفرنسي بلزاك

رواية (الخروف الأسود) للكاتب الفرنسي بلزاك:

تتناول الرواية حياة شقيقين مختلفين للغاية، الأكبر (فيليب) هو جندي سابق عمل مساعداً مع نابليون في معركة (مونتيو)، وهو شخصية صعبة يقامر سراً بمدخرات والدته أما شقيقه الأصغر (جوزيف)، فهو شخص طيب ونبيل، لكن والدته لا تنتبه إلى لطفه بسبب رفضه لحياتها كفنانة، والرواية تصوير لقسوة الحياة في فرنسا في القرن التاسع عشر.



رواية (الخروف الأسود) تأليف إيتالو كالفينو

رواية (الخروف الأسود) تأليف إيتالو كالفينو:

في زمان ما كانت هناك بلدة كل سكانها من اللصوص، وفي أحد الأيام يأتي رجل أمين وطيب إلى البلدة ليقيم فيها، وفي الليل وبدلاً من الخروج للسطو كما يفعل الآخرون كان يجلس بمنزله ويدخن ويقرأ القصص، وكان الرجل الوحيد الأمين بينهم.



رواية (خروف أسود) للكاتبة جورجيت هاير

رواية (خروف أسود) للكاتبة جورجيت هاير:

(مايلز كالفري) هو الخروف الأسود في عائلته وهو ثري جداً جمع كثيراً من المال بعد أن أقام وعمل في الهند لسنوات عديدة وبسبب غرابة أطواره يعيش حياة قاسية وخالية من البهجة.

هكذا تعاملت السينمامع الخروف الأسود

يمكن أن يظهر الخروف الأســود في الســينما بشــخصية شــبيهة بالطفل اليتيــم أو المهجور أو غيــر المحبوب أو المتمــرد والجريء كما في شــخصية (فرودو باجينز) في Lord of The Rings أو (ســمبا) فــي فيلم The Lion King أو (جــون ســنو) فــي Game of Thrones، ويمكن أن نتوقف أيضاً عنــد هذه الأفلام:



من فيلم SILVER LININGS PLAYBOOK





من فيلم UNCLE BUCK



ملصق فيلم CLIFFORD

فيلم UNCLE BUCK

العم (باك) هو عازب وعاطل عن العمل وغريب الأطوار يضطر إلى مجالسة أطفال أخت زوجته بعد أن أصيب والدها بنوبة قلبية ويجد نفسه بحاجة لتعلم بعض الأمور مثل تشغيل غسالة الثياب، ويقوم بتصرفات مضحكة وغريبة ولكنه ينجح في النهاية.

فيلم CLIFFORD

(كليفورد) هو طفل غريب يبلغ من العمر عشر سنوات يجبره والداه على البقاء مع عمه (مارتن) أثناء قيامهما برحلة إلى هاواي ويستمتع هو بتحويل حياة عمه إلى كابوس مستمر.

فيلم SILVER LININGS PLAYBOOK

تدور أحداثه حول شخصية (بات) وهو مدرس سابق يعود إلى والديه بعد قضاء فترة في مستشفى عقلي، لكن الأمور تزداد تعقيداً عندما يقع في حب (تيفاني) وهي شابة غامضة لديها بعض المشاكل. شارك في بطولة الفيلم (روبرت دي نيرو) و(جاكي ويفر) وفاز بجائزة الجمهور في مهرجان تورونتو السينمائي

مقهى وأغانٍ وموسيقى

وأنت في لنــدن لا تصعب عليك مهمــة العثور على مقهى (الخــروف الأســود) Black Sheep Coffee الــذي تنتشــر فروعه في المناطــق الحيوية من العاصمــة، وحتى لو لم تكــن خروفاً أســود فإن الجلــوس في هذا المــكان فرصة للتعرف إلى بعض الأشــخاص المتفرديــن الذين يفكرون خارج الصندوق، وهي أيضاً مناســبة للاســتماع إلى إحدى الأغنيــات التــي تتحدث عن غربــة الخروف الأســود ومنها أغنيــة Black Sheep للمطرب الأمريكي (جون أندرســون)، التــي يقول فيها:

ذهــب أخــي الكبير إلــى الكلية وأصبــح طبيبــاً، وهو يكســب نحو مليــون دولار في ا لسنة .
إنه يمتلك سيارة مرسيدس بينز كبيرة، ومنزلاً يطل على المدينة.
ويجلــس في الجاكــوزي ويراقب الشــمس وهي تغيب، ويشــعر نحوي بالأســى، لأنني الخروف الأســود في العائلة.
تزوجت شقيقتي الصغيرة من رجل مصرفي يمتلك مقهى كبيراً
اشترى لها حصان سباق أصيلاً وكلباً صغيراً مرحاً
وأتى لها بخواتم من ألماس ويخت ياباني حديث
ويجتمع أفراد عائلتي مع بعضهم ويتحدثون عن كل ما يملكون
ولكنهم لا يذكروني أبداً
لأني خروف العائلة الأسود.

حين تفخر الخراف السوداء بنفسها

بعــض الأشــخاص الذيــن يشــعرون بأنهم خراف ســوداء، يفتخــرون بذلــك على الرغم مــن غرابة ســلوكياتهم، وهنا أقوال عن ألســنتهم:

- **ليــس لك الحــق في الحكــم عليَّ لأنــك عاجز عــن تحمُّل نصف مــا أتحملــه. هنالك أســباب تجعلني أفعل مــا أفعله وأســباب تجعــل مني ما أنــا عليه.**
- **يســخرون مني لأنــي أختلف عنهم، وأنا أســخر منهم لأنهم كلهم متشابهون.**
- **أنا خروف أســود في العائلة، ويســعدني ذلــك لأني الأجمل، كمــا أن صوفــي لا تظهر عليه الأوســاخ، كما هــو الحال مع الخراف البيضاء.**
- **عندمــا خرجت من الشــرنقة وتحولــت إلى فراشــة طلبوا منــي أن أعود مــرة أخرى إلى مــا كنت عليــه، ولكن هيهات فقد صارت عنــدي أجنحة.**
- **فقط الأسماك الميتة هي من تنقاد لجريان السيول.**

سيدة الأعمال رقية المبيوق:
وثقت قصصاً ملونة بطعم الحياة حلوها ومرها

وثقت سيدة الأعمال رقية المبيوق، العديد من القصص والروايات الحلوة والمرة بكاميرتها التي عشقتها، وساعدتها على التعبير عن طموحاتها وترجمتها إلى واقع، وتخصصت بالفاشن والتصوير الفوتوغرافي والتدريب، وكشفت لسيدتي عن رغبتها باقتحام الإعلام والآتي نص الحوار: المنطقة الشرقية ـ عواطف الثنيان



ببساطة من هي رقية المبيوق؟
رقية مكي المبيوق، من عائلة محافظة، أتعامل ببساطة، وأعشق الجمال لتوثيقه خلف كاميرتي، خريجة الجامعة العربية دبلوم حاسب آلي، فوتوغرافية ومدربة معتمدة محلياً ودولياً في التصوير الفوتوغرافي من جامعة ستاندفورد، حاصلة على شهادة في الإعلام من جامعة القاهرة.

مصادفة موفقة

ما دور أسرتك في دعمك؟
سر نجاحي والدتي الغالية، كما أن للأهل والأصدقاء دوراً في تشجيعي ودعمي في مسيرتي في الإعلام والتصوير، والدخول في بعض الدورات التدريبية لتطوير وتنمية مهاراتي في التصوير، والتي بدأت بفتح استوديو بسيط بالمنزل.

كيف توجهت للتصوير الفوتوغرافي؟ ولماذا اخترته دون غيره؟
بدايتي كانت عن طريق المصادفة من طفولتي، وأنا أهوى الرسم والتصميم وكل ما يخص عالم الفن والألوان، ولكني وجدت نفسي أكثر في عالم التصوير الفوتوغرافي، عشقت التصوير، وهي محاولات بسيطة وخجولة في البدايات، إلى أن بدأت بشكل فعلي بالتصوير في الأعراس والمعارض، وبعدها تخصصت بتصوير الفاشن وتميزت بأني أول سعودية صورت فاشن شو في البحرين والسعودية، والحمد للّه أول غلاف لي مع إحدى المجلات

لتصوير أكثر من فنانة من الوطن العربي، منهم الفنانة بثينة الرئيسي، والفنانة أمل العنبري، والممثلة أميرة محمد وغيرهن من الفنانات.
سبب اختياري للتصوير بكونه الأقرب لأحاسيسي، ويعبر عما في داخلي.

حول محطات مهنية

ما المحطات المهنية التي مررت بها؟ وماذا تعلمت منها؟

من المحطات المهنية: عملت في شركة في مجال التصميم والدعاية، وكذلك برنامج صباح الخير يا عرب في الإم بي سي، وعملت منسقة دورات تدريبية، وعملت بمجال إدارة المشاريع والتسويق..... وتعد من أكثر المحطات التي استفدت منها كثيراً في إثبات نفسي وصقل شخصيتي والاعتماد على نفسي، وأن يكون لي كيان، والحمد لله وصلت إلى مرحلة جميلة من العطاء والتميز.

ما التحديات التي واجهتك وكيف تغلبت عليها؟

تحديات كثيرة واجهتها، وبإصراري على تحقيق أهدافي واصلت مشواري بخطى ثابتة ومدروسة، حتى حققت النجاح.

هل تحرصين على تطوير مهنتك ومواكبة المستجدات في مجال التصوير؟

بكل تأكيد، كنت حريصة على الحصول على التحديثات والمستجدات الجديدة في مجال وصناعة التصوير، سواء من خلال الدورات التدريبية المتخصصة في مجال التصوير، أو من خلال المواقع التعليمية، أو من خبراء في مجال التصوير.

حدثينا عن تجربتك في الأفلام القصيرة كيف كانت؟

أول تجربة كانت مع المبدع المخرج البحريني جان البلوشي وتجربتي وتعلمي منه اكتسبت الكثير. وكانت من أجمل التجارب، وإنجاز أفتخر فيه.

ما علاقتك مع الكاميرا؟ وما هي رسالتك التي تريدين إيصالها؟

علاقتي مع الكاميرا علاقة عاطفية وإنسانية، أوثق من خلالها قصص وروايات ملونة بطعم الحياة والتفاؤل والأمل.

عالم واسع

دخلت أيضاً مجال التدريب الفوتوغرافي، كيف تقيمين استخدام التصوير الفوتوغرافي لغير المحترفين أو الهواة؟

من أجمل ما عملت فيه مجال التدريب، كانت البداية صعبة بالنسبة لي؛ وذلك بسبب شعوري بالخجل وسرعان ما تجاوزته، بعقد العديد من الدورات سواء كانت عن طريق الجمعيات الخيرية، أو عن طريق مدارس الحي أو في مراكز التدريب.

أما بالنسبة لتقييمي لمستخدمي التصوير الفوتوغرافي المحترفين أو الهواة، فأقول: إن التصوير يحتاج إلى التعلم والممارسة، واكتساب الخبرة والاطلاع، فهو عالم واسع.

ما أكثر الورش التدريبية المرغوبة؟

أكثر الورش التدريبية المرغوبة دورة الفاشن والمونتاج، والأفلام القصيرة والورش الدعائية والإعلانية، وكذلك التصوير بالجوال، مطلوبة كثيراً.

وما اقتراحاتك لتطوير التصوير الفوتوغرافي؟

أقترح بأن تستحدث أقسام بالجامعات والمعاهد السعودية للتصوير الفوتوغرافي والإنتاج السينمائي، فلدينا طاقات شبابية جبارة، ومتمكنة في هذا المجال، والبعض يعاني جداً من السفر للتخصص، أو لدراسته سواء للمحترفين أو الهواة.



> جامعاتنا بحاجة لاستحداث أقسام للتصوير الفوتوغرافي والإنتاج السينمائي لتنمية مواهب الشباب.

إنجازات استثنائية

المرأة في عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، منحت مناصب قيادية لدمجها في التنمية المستدامة.. كيف ترين مستقبل المرأة السعودية؟

المرأة السعودية حققت إنجازات استثنائية داخلياً وخارجياً، ومستقبلها واعد، ومتفائلة كثيراً بالمزيد من التمكين، وتحقيق المساواة بين الجنسين وفق رؤية 2030، فقد أزالت المراسيم الملكية القيود المفروضة على قدرة المرأة على مغادرة المنزل، ومنحتها حقاً مساوياً للرجل في اختيار مكان الإقامة. كما حظرت التمييز ضد المرأة بسبب نوع الجنس في الوظائف، وفصل النساء الحوامل والتمييز ضدهن في الحصول على الائتمان. بالإضافة إلى المساواة بين الرجل والمرأة في سن التقاعد، ومنحت المرأة إجازة الأمومة مدفوعة، وتحسب ضمن مدة خدمتها لأغراض التقاعد.

كمستثمرة في مجال التدريب والتصوير هل ترين هذا المجال مجزياً مالياً؟

نعم مجز مالياً، فقطاع التدريب وكذلك التصوير الفوتوغرافي عليه عرض وطلب، ومن المستلزمات الضرورية على المستوى الشخصي والعائلي وقطاع الأعمال.

ما طموحاتك المستقبلية؟

أطمح باقتحام مجال الإعلام؛ لما يشكل التصوير عنصراً أساسياً في العمل الإعلامي.

بطاقة

- مدربة معتمدة محلياً ودولياً من جامعة استاند فورد TOT تدريب مدربين
- حاصلة على شهادة في الإعلام معتمدة من جامعة القاهرة
- مصممة للجرافيكس من ذَا شوتر للتصوير والإنتاج الفني.
- حاصلة على شهادة في صناعة الأفلام القصيرة.
- دبلوم في التصوير الفوتوغرافي معتمد دولياً.
- مصورة فوتوغرافية متخصصة بالفاشن.
- مدربه لبرامج المونتاج والتصميم والتصوير.
- صورت أكثر من 100 جلسة تصوير للفاشن. بين الخبر وجدة والرياض والكويت والبحرين.
- حاصلة على شهادة منسقة للدورات التدريبية.
- حصلت على شهادة من الحي المتعلم كمدربة لأساسيات التصوير الاحترافي.



«أنا أفضل من عبد الحليم حافظ وأم كلثوم»



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

كنت يوماً جالساً في سطح منزلي بجدة بضم الجيم، ولا زلت أتذكر تلك العصرية، حيث زارتني دائرة من دوائر الحزن التي تزور البشر بين مرة وأخرى.

في البداية لم أقاوم دوائر الحزن بل استسلمت لها، وبعد الاستسلام صارت حدة الحزن تتناقص شيئاً فشيئاً، ولكن لماذا تتناقص بسرعة؟

السبب في ذلك بسيط جداً وهو تذكر ما أنا به من نعمة حرم منها ملايين الناس غيري، ومن مجرد استحضار النعم زالت الغمة وانكشف الهم.

في تلك العصرية كان بين يدي كتاب لشيخنا مصطفى أمين، يتحدث فيه عن السعادة الناقصة التي غالباً ما يربطها الناس بالمال، وأخذ يتناول سير أهل الفن والشهرة أولئك الذين بعد أن قرأت سيرهم وجدت أنني أفضل منهم بمراحل كثيرة.

ومن تلك الأمثلة يقول أستاذنا مصطفى أمين في كتابه ما يلي:

«رأيت (عبد الحليم حافظ) وهو يلعب بالذهب، رأيته شقياً تعيساً معذباً محسوراً محروماً؛ لأنه لا يستطيع أن يمد يده إلى طبق الطعمية ويقول لي هامساً: «من يعطيني هذه ويأخذ كل أموالي»...!

ورأيت (أم كلثوم) بعد أن كونت ثروة ضخمة وهي تقول إنها مستعدة أن تدفع نصف ما تملك لتأكل بيضة واحدة مرة كل يوم، فقد منعها الأطباء سنوات طويلة من أكل البيض الذي كانت تعشقه وتهواه...!

وأذكر أن (أم كلثوم) كانت تقول لي دائماً إن أيام فقرها الشديد في قريتها كانت أسعد أيامها، عندما كانت أكبر أمنيةٍ في حياتها أن تأكل طبق مهلبية، وأنها كانت تتصور أن الفرق الوحيد بين فقرها المدقع وبين ثراء السلطان (فؤاد) سلطان مصر في تلك الأيام، أن السلطان كان يأكل مهلبية في الصباح، ومهلبية في الغداء، ومهلبية في العشاء وكانت (أم كلثوم) تتجه بعد عشائها المتواضع إلى السماء وتقول «يا رب خذ نصف عمري، وأعطني طبق مهلبية»..!

وأعطاها اللّه عمراً، وأعطاها رزقاً تشتري ملايين أطباق المهلبية! ولكنه لم يعطها الصحة لتأكل المهلبية في الصباح والظهر والمساء.

وفي النهاية أقول:

يا قوم: ما أسعدني بالقراءات التي أكحل بها عيني، فهي لا تعطيني المعرفة والفكرة والقدرة اللغوية فقط، بل هي تخبرني أيضاً أنني في سعادة كبيرة، بحيث آكل الفول والطعمية والبيض والمهلبية، التي حرم منها الفنان عبد الحليم حافظ والست أم كلثوم، وشرائح كبيرة من البشرية.



SAYIDATY.NET

BEAUTY & FASHION



TREND ALERT

لا يختلف اثنان حول تأثير الكسـرات أو الثنيات على الإطلالة بشكل عام. فهـذه التعرّجـات الناعمـة التي تزيّن الأقمشـة، تزيد مـن حيويّة الأزياء وتضفي لمسـة من الأنوثـة الراقية على حضورك. ولهـذا الصيف، أبدع المصمّمون بتقديم مجموعة من الفسـاتين المزيّنة بالكسـرات، والتي ارتدت لوحة من الألوان المنعشة والجذابة. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد

إيلي صعب Elie Saab

فالنتينو Valentino

بالمان Balmain

كلوي Chloé

PLEATS

TOP 5

#HoopEarrings

تصاميم الأقراط المستديرة التي اغتنت بها مجموعات إكسسوارات هذا الموسم، جاءت عصرية وأنيقة في الوقت نفسه. يمكنك أن تختاريها مع أزيائك الكاجوال خلال النهار، أو أن تزيّني بها إطلالاتك المسائية الفاخرة. بيروت - رولا زعزع عيّاد



روزانتيكا Rosantica

دولتشي أند غابانا
Dolce&Gabbana

ألكسندر ماكوين
Alexander McQueen

جيل ساندر Jil Sander

إردم Erdem



PLAYFUL RUFFLES

فساتين الكشكش لإطلالة مرحة

الكشاكش بأحجامها المختلفة توحي بالحركة والحيوية كما أنها تملك في طياتها الكثير من الأنوثة ناهيك عن أن تصاميمها تستحضر المرح والسعادة ما يجعلها الخيار المثالي لأهم المناسبات. وعلى الرغم من القيود التي فرضتها علينا جائحة كورونا، لا تزال الرغبة في الاحتفال بعيد الأضحى المبارك، واستقباله بإطلالات أنثوية أنيقة، حلم كل واحدة منا. ظهرت الفساتين المزيّنة بالكشكش بقوّة في مجموعات الأزياء الراقية لموسم ربيع وصيف 2020، وحملت معها الكثير من المرح والحيوية، خاصة من خلال لوحة الألوان المنعشة التي زيّنتها.
اختاري فستانك الكشكش بحسب ما يتناسب مع شكل جسمك وانعمي بإطلالة أنيقة ولافتة في العيد!

بيروت - «سيدتي»



جيفنشي
Givenchy

ألكساندر فوتييه
Alexandre Vauthier



رونالد فان
دير كامب
Ronald Van
Der Kemp

رالف أند روسو
Ralph and
Russo

APPLE BODY SHAPE
جسم التفاحة

إذا كنت تتمتعين بجسم التفاحة، فأنت تحتاجين إلى التخفيف من حجم كتفيك وضخامة صدرك. لذلك، عندما تختارين الكشاكش يجب أن تنتبهي إلى الأمور التالية:

| يستحسن أن يكون تركيز الكشاكش على الجزء الأسفل من جسمك ومن المفضل أن تكون الكشاكش كبيرة الحجم.

| يمكنك أن تختاري فستاناً بتنورة قصيرة لأن جسم التفاحة تتمتع صاحبته بساقين رفيعتين.

| يمكن أن تختاري كشاكش عند الصدر على أن تكون رفيعة.

| احرصي على أن تبدأ الكشاكش عند الخصر.

كريستيان ديور
Christian Dior

فالنتينو
Valentino



جيفنشي
Givenchy

رالف أند روسو
Ralph and Russo

PEAR BODY SHAPE
جسم الإجاصة

إذا كنت تتمتعين بجسم الإجاصة، فأنت بحاجة إلى زيادة عرض كتفيك وصدرك لتحقيق هذه الغاية:

| ابحثي عن فساتين مزينة بالكشاكش الكبيرة عند الصدر والكتفين.

| إذا كان الفستان بكامله مزيناً بالكشاكش فإن الكشاكش عند الصدر يجب أن تكون كبيرة الحجم بينما تلك التي تغطي الجزء الأسفل من جسمك يجب أن تكون رفيعة الحجم.

| يمكنك أن تختاري فساتين مزينة بالكشاكش عند الكتفين ومن ثم كشاكش تبدأ من الركبتين نزولاً؛ لتضفي على الثوب قصة الحورية الأنثوية.

راوول ميشرا
Rahul Mishra

جان بول غوتييه
Jean Paul Gaultier



إيلي صعب
Elie Saab

إيريس فان هيربن
Iris Van Herpen

BANANA BODY SHAPE
جسم الموزة

إذا كنت صاحبة جسم الموزة، فأنت تحتاجين أن تضفي الكثير من الاستدارات على جسمك:

| يمكنك أن تختاري فستاناً مزيناً بالكشاكش من قمة الرأس حتى أخمص القدمين.

| إذا رغبت في المزيد من الانحناءات، اعقدي حزاماً حول خصرك ليبرز جمال الكشاكش ومرحها.

| ابحثي عن قصات بتنانير واسعة منتفخة مع كشاكش تزينها لطلة شديدة الأنوثة.

ألكسندر فوتييه
Alexander Vauthier

جيفنشي
Givenchy



إيلي صعب
Elie Saab

جولي دو ليبران
Julie de Libran

HOURGLASS BODY SHAPE
جسم الساعة الرملية

تتمتعين بجسم متناسق ما يعني أن كل أنواع الكشاكش تناسبك:
| ابحثي عن قصات تظهر نحول الخصر أو تصاميم يزينها حزام عند الخصر.
| يمكنك اختيار فستان قصير إذا كنت قصيرة القامة لتظهري أطول مما أنت عليه. والعكس صحيح، كلما كنت طويلة القامة كلما أمكنك ارتداء فستان طويل.
| يمكنك ارتداء الكشاكش بقصات غير متماثلة لطلة مميزة.

جورجيو أرماني
Giorgio Armani

أليم يوسف
Aleem Yusuf



DRESS UP FOR EID!
اختاري أرقى الإطلالات

على الرغم من أن جائحة كورونا منعتنا من الاحتفال بالطرق التي اعتدنا عليها، فهي لن تمنعنا من الاستمتاع بأرقى الإطلالات وأفخم الخيارات لاستقبال عيد الأضحى المبارك. 7 تنسيقات راقية، اخترناها لك، لتتألقي في العيد وإن كانت المناسبات محدودة!

بيروت - «سيدتي»

إعداد وتنسيق: **جهاد حجيلي**
ماكياج: **إيلي ستيفان**
شعر: **Beauty Lounge**
الملابس والإكسسوارات: **CAROLINA HERRERA, AKRIS, TONY WARD, ANDREW GN, BASSIL SODA, RAMI KADI, SAIID KOBEISY, POSE DESIGN, D. EXTERIOR**



فستان طويل مزيّن بالورود
حقيبة كلاتش
كلاهما من Carolina Herrera



سروال من Akris
سترة من Andrew GN
حقيبة من Tony Ward



توب مرصّعة
قميص من الشيفون
سروال من الحرير
حذاء بدرجة معدنية
جميعها من Basil Soda



تنورة شفافة وطويلة
قميص مطرّز
كلاهما من Rami Kadi



فستان من Tony Ward
سوار من Carolina Herrera



فستان مزيّن بالكشكش
سترة مزيّنة بالبابيت
كلاهما من Saiid Kobeisy

حذاء من Pose Design



توب من دون أكمام
سروال باللون الأسود
كلاهما من D. Exterior

حقيبة كلاتش
سوار معدني
كلاهما من Carolina Herrera

in FOCUS

ساعة RM11-05 AUTOMATIC FLYBACK من RICHARD MILLE



أطلقت علامة ريشارد ميل RICHARD MILLE نموذجاً جديداً من ساعات RM11-05، وقد جاءت الساعة الجديدة مصنوعة من مادة السيرمت بلونها الرمادي، وهي مادة جديدة وحصرية للعلامة في مجال صناعة الساعات. تجمع هذه النسخة الجديدة بين خفة التيتانيوم وقساوة الماس، وهي ذات إصدار محدود يقتصر على 140 قطعة.   بيروت ـ «سيدتي»

أنف بينوكيو

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

من سرق أنف بينوكيو من وجوههم؟
تلك الأداة التي تكشف لنا مساحة الكذب في أحاديثهم ومواقفهم معنا، كما كنا نظن في طفولتنا، حين كان بينوكيو مجرد دمية خشبية أو كرتونية، يزداد أنفها طولاً كلما كذبت في أمر ما، فكنا نتحسس أنوفنا الصغيرة ببراءة عند اللجوء إلى الكذب كي نتأكد أنها لم تصبح أطول كأنف بينوكيو!
لكن بينوكيو لم يعد مجرد دمية، ولا شخصية خرافية كما ظننا!
فهو غادر القصص الورقية منذ زمن، وتسلل إلى عالمنا الحقيقي بأدوار وشخصيات مختلفة!
ففي حياة أغلبنا يوجد بينوكيو، إنسان يجيد تدوير الكذب، وتغيير ملامحه، وتحويله إلى أعذار يصنع منها حكاية ملونة، ثم يغادر محيطنا بسهولة تامة، دون أن يستوقفه أحدنا ليخبره أن أنفه أصبح بعد الحكاية أطول مما كان عليه قبلها!
لكنه لا يلبث أن يعود إلينا في موقف آخر، وكذبة أخرى، وشخصية جديدة تختلف عن تلك التي غادر بها..
فهو قد يدخل حياتنا على هيئة صديق تخلى عن صدقه القديم وصفته القديمة، أو زميل عمل يهوى زخرفة الأحاديث ونقلها بكلمات ومعان مختلفة، أو رفيق طفولة حين كبر جردته الأيام من براءته، أو كاتب يعيش تناقضاته المرعبة بين حياته الحقيقية وحياته على الورق، أو شخصية اجتماعية مؤثرة تبيع الخيال وتزرع الوهم في الطرقات كي تبدو الأفضل، أو مشهور يتفنن بإظهار الجانب الأجمل منه ومن حياته..
إنهم يمارسون كل ذلك التناقض دون أن تتغير ملامحهم أو يزداد طول أنوفهم!
فهل لاحظتم يوماً غياب أنف بينوكيو من وجهه؟ وأنه أصبح يكذب دون أن نكتشف كذبه، ويسرد علينا الكثير من الحكايات المزيفة دون أن ننتبه إلى تناقض أحداثها، ونتقبل منه تلك الأعذار الواهنة دون أن ينبهنا طول أنفه إلى حجم الكذب في أحاديثه ومواقفه، ودون أن نستوقفه أو نقاطعه كي نخبره أن حجم أنفه يزداد طولاً!

قبل النهاية بقليل:
ليت أنوفهم كانت شبيهة بأنف بينوكيو، ليسردوا علينا الصدق، ويختفي الكذب من العالم!

EYE MAKEUP TIPS

ماكياج عيون لتتألقي في السهرات

إن كنت تتوقين إلى تحقيق إطلالة باهرة حقاً كإطلالة النجمات والمشاهير، دعك من كل شيء واهتمي بعينيك فقط! فالعينان كما يُقال هما نافذة العقل ومرآة الذات. ولكي تعكس عيناك ما هو مطلوب منهما تماماً، تلزمك معرفة دقيقة بطرق العناية بهما وتزيينهما من خبراء الماكياج.

بيروت ـ ميرنا عبّاس

1 فـي إمكانـك تعديل شـكل عينيك بواسـطة الماكياج إن شـئت، فالظلال الداكنة اللون تحجب شوائبهما أما الفاتحة فيتمّ اعتمادها لإبراز الحسنات.

2 ضعي ظـلاً زاهياً من الأهـداب حتى الحاجب وظـلاً معتدلاً على الجفن وآخـر داكناً على زاويـة العين الخارجيـة إذا كانت عيناك لوزيتين.

3 اسـتعيني بالظلال الفاتحة على الزاوية الداخلية للجفن بالقرب من الأنف وعلى عظمة الحاجب، أما الألوان الداكنة فترفع شـكل العينيـن، لذا يجب مدّها عنـد الزاوية الخارجية فتبـدو العينان أكثر شباباً.

4 لتوسيع المسافة بين العينين، استخدمي ظلاً واحداً بتدرجات عدّة من الزاهية إلى الأدكن، ضعي أولاً اللون الزاهي حتّى الثلث الأول مـن الزاوية الداخلية ثم امزجي الألوان الأدكن صعوداً ونحو الخارج. حددي النصف الأخير من عينيك بقلم تحديد العينين «الآي لاينر».

5 ابـرزي العينين الغارقتين عبر مدّ ظـلٍ زاهٍ من خط الأهداب إلى الحاجبين مع اسـتعمال ظلّ أدكن بدرجة فـوق جعدة العين، ثم خططي العينين على طول خط الأهداب بالآي لاينر مع التركيز على مزجه للتخفيف من حدّته.

6 ضعـي ظلاً فاتحاً علـى الجفنين وظلاً داكناً علـى جعدة العينين ثم حدّدي خطيّ الأهداب العلوي والسـفلي واطلي أهدابك العليا بالماسكارا لتعديل شكل العينين الدائري.

7 إذا كانـت عيناك صغيرتين، ننصحك بوضـع ظل فاتح اللون في منتصف الجفنين وظل أدكن فـي الزاوية الخارجية، ولكي تبدوا أكبـر حجماً كل مـا عليك القيام به هو جعـل حاجبيك رفيعين. كما يمنـح الآي لاينر العينيـن الصغيرتين حجماً وبعـداً، لذا حدّديهما به على طول خط الأهداب العليا مع رسم الزاويتين الخارجيتين. احذري إهمالك خط الأهداب السفلى بل حدديه مع تكثيف اللون عند الزوايا الخارجية لتزيدي حجم عينيك الصغيرتين.

8 في إمكانك تقريب المسـافة بين عينيك المتباعدتين باستخدام ظـل فاتـح اللون على الجفنيـن مع وضع ظل داكـن في الزاوية الداخلية للعينين ومزجهما صعوداً نحو الخارج، ويستحسـن التركيز عند وضع الماسكارا والآي لاينر على الزاوية الداخلية أيضاً.





9 إذا كان جفنــاك غيــر بارزين، مدّي ظلال العينيــن ذات اللون الفاتح على الجفنين من خط الأهداب إلى عظمة الحاجبين ثم ركّزي اللون الداكــن على الغضنيــن وانثريه قليلاً نحو الحاجبيــن. وأخيراً، خططي عينيك خفيفــاً بالآي لاينر ثم لفّــي أهدابك واطليها بالماســكارا جيداً لتوسيع عينيك.

10 يُفضل أن تستبدل اللواتي يعانين مشكلات في النظر النظارات الطبيــة بالعدســات اللاصقــة غير الســاطعة للســماح للآخرين برؤية عيونهن وإبرازها. إلا أن البعض يضطر لاستعمال النظارات لأن العدسات تسبب حساسية في عيونهن فتبدو أكبر حجماً. في هذه الحالة يستحســن عدم الإفراط في استخدام الماسكارا، أما إذا سببت عدسات النظارات تصغير حجم العينين، فالحل الأنســب هو تخطيطهما. أما إذا كانت عدسات النظارات ملونة فيستحسن اعتماد ماكياج خفيف للعينين مع تركيز اللون على الفم والخدين.

11 لأن البشــرة فــي محيط العينيــن رقيقة وحسّاســة تظهر عليها باكراً علامات التعب والتقدّم في الســنّ والإجهاد والجفاف، عليك أن تعتني بمحيط عينيك. اســتعملي كريــم تصحيح محيط العينين أو هلام محيط العينين لتحافظي على مرونة تلك المنطقة وتعيدي إليها رطوبتها، فتلك الكريمات الغنية تحارب علامات الإجهاد وآثار الشيخوخة في منطقة العينين وتمنع جفافها وتشقّقها. ربّتي الكريم على عظمة العينين وتحت العينين بالاصبع الرابعة من اليد(البنصر) فهي الأضعف والألطــف على العينين. اعتمدي حركات أفقيــة من الخارج نحو الداخل مرتين يومياً.

12 للتخلّص من احمرار العينين، خذي قســطاً وافــراً من النوم وإذا كنت تتهيأين لمناســبة ما اقطري بضع قطرات من ماء مالح في عينيك للتخلص مــن توهّجهما. إذا لم يخف احمرارهما، فجربي قطرة النفازولين أو الفينيرامين وتجنّبي ظلال العينين الفاتحة والدافئة التي تظهر بوضوح احمرارهما.

13 تجنّبــي اختيار مزيل لماكياج العينين بتركيبة الزيوت إذ يســبب حساســية العينين أو التهابهما. أما إذا اضطررت لاســتخدام هذا النــوع من مزيــل الماكيــاج لإزالة الماكيــاج المقاوم للمــاء، فننصحك باختيار مزيل بتركيبة الزيوت مخفّف بالماء يكون ألطف.

14 إن تلويــن الأهداب بالماســكارا يحــدّد العينيــن ويضفي عليهما لمسة من الجاذبية والتألق، إلا أنه ينبغي عليك إبدالها كل ثلاثة أشــهر تفادياً لنمو الجراثيم التي تنتشر بسرعة أكبر لدى إدخال فرشاة الماســكارا في الأنبوب وإخراجها، ننصحك أن تبرميها في الأنبوب بدلاً مــن ذلك. لفّــي أهدابك بأداة لفّ الأهداب قبل وضع الماســكارا، ضعي طبقتين من الجذور إلــى الأطراف وافصلي بعضها عن بعض واتركي كل طبقــة لتجــفّ تماماً قبل إضافة طبقةٍ أخرى. ثم مشّــطي الأهداب بمشط خاص بعد وضع كل طبقة من الماسكارا تجنباً لتراكم الطبقات الواحدة فوق الأخرى.

15 يساعد تخطيط العينين بالماكياج في تنسيق شكلهما وتزيينه. فالألوان الزاهية تعززهما، أما الألوان الداكنة فتقلص حجمهما. اســتعيني بالظــلال الداكنة لتحديد جعدة العيــن وتأكدي من حصولك على جاذبية باهرة بمجرد مزجك جيداً الظلال الزاهية مع الداكنة.

16 لتثبيت ماكياج العينين، مدي قليلاً من خافي الهالات تحت عينيك بلمســات رقيقة، وتأكدي من تغطية زاويتي العينين الداخليتين ثــم انثــري قليلاً من البــودرة الحــرة لتثبيته ثم ضعي ظــلال العينين وستلاحظين بنفسك سهولة تلوين العينين وثبات اللون طوال اليوم.





17 عند البدء بوضع الماكياج على العينين، من الأفضل أن ترسميهما أولاً بقلم تخطيط العينين قبل مدّ ظلال العينين وافتحيهما لوضع الظلال على الجفنين لكي توزّعي اللون بتساوٍ وتلاحظي في وضوح الشكل الذي تريدينه.

18 في إمكانك إن شئت استخدام ظلال العينين بدلاً من قلم التخطيط السائل، الآي لاينر، لتحديد العينين إذا لم يتوافر لديك اللون الملائم لثيابك. بللي فرشاة مَدّ الآي لاينر بقليل من الماء ثم اغمسيها في بودرة ظلال العينين. مدّي الفرشاة على طول خط الأهداب بدءاً من زاوية العينين الخارجية وصولاً إلى الزاوية الداخلية تماماً كما ترسمين الآي لاينر، وبذلك تحصلين على آي لاينر باللون الذي تريدين.

19 للحاجبين دور بارز في منح عينيك التألق والجاذبية، لذا لا تهملي أبداً الاهتمام بهما وتنسيقهما. فإذا كانت شعيرات حاجبيك متناثرة مشطيها إلى الأسفل ثم ارسمي خطاً على قاعدتها بقلم تحديد الحاجبين وأعيدي بعد ذلك تمشيطها إلى الأعلى. وإذا كانت عيناك غائرتين، يستحسن تنسيق الحاجبين رفيعين لإبراز العينين. كما يمكنك تضييق المسافة بين عينيك عبر جعل الحاجبين قريبين من بعضهما.

20 عزّزي إشراقة عينيك عبر وضع ظلال فاتحة على حدود عظمة الحاجبين وظل أدكن قليلاً على أسفل الجفنين، ثم امزجي الألوان جيداً.

ماكياج عيون غليتر للسهرات

من أحدث صيحات الماكياج برزت صيحة ماكياج الغليتر الوردي، الذي يليق بكل المناسبات الضخمة، ويُظهرك بماكياج أنثوي مذهل، وإليك فيما يلي خطوات تطبيق هذه الصيحة بشكل مميز ومُتْقَن.

خطوات تطبيق صيحة ماكياج الغليتر الوردي

لتطبيق ماكياج الغليتر الوردي، هناك عدة طرق تُظهرك بشكل مثالي، منها: قومي بوضع الظلال الزهرية على العينين، ثم وزعي الغليتر الزهري على الزوايا الداخليّة للعينين لتوسيعهما وتفتيحهما، ثمّ كثّفي الغليتر بأسلوب السموكي على الزوايا الخارجيّة وعلى الجفون المتحركة، بعدها خطّطي عينيكِ بقلم الكحل السائل باللون الأسود لإبراز جمال الماكياج، وكثّفي رموشك بالماسكارا السوداء، أو استعيني بالرموش المزيفة، ولوّني شفتيكِ بلون حيادي ومطفأ؛ ليكون التركيز على ماكياج العينين، وإذا كنتِ أكثر جرأة يمكنكِ اختيار لون بارز للشفاه لكسر قواعد الماكياج الكلاسيكيّة والحصول على إطلالة لافتة.

طريقة أخرى لتطبيق هذه الصيحة للمبتدئين

إليك خطوات وضع ماكياج الغليتر الوردي بالتفصيل: في البداية، طبّقي الكونسيلر تحت العينين، واختاري منه درجتين باللونين الفاتح والغامق، ثم امزجي اللونين لتخفي أي بقع سوداء في هذه المنطقة، واختاري كريم الأساس المناسب للون بشرتك، وضعي منه طبقة خفيفة على الوجه باستخدام إسفنجة البيوتي بلندر، وأضيفي البلاشر بلون برونزي أو بأحد ألوانك المفضلة، واستخدمي ظلًا زهريًا لتغطية الجفن المتحرّك، وضعي فوق اللون الزهري طبقة من الغليتر باللونين البرونز والزهري بطريقة التربيت بالأصابع، وارسمي بواسطة قلم الآي لاينر خطًا لتحديد زاوية العين الخارجية، واستعيني بالرموش الصناعية لتظهري بماكياج متكامل ومميز.



CHANEL
SUMMER GLOW
ماكياج صيفي من شانيل

ماكياج صيفي بحت ومميز من دار شانيل، إذ أطلقت جديدها من مستحضرات صيفية بروح دافئة جداً تليق بجميع ألوان البشرة. حان الوقت لتتألقي ببشرة صحية برونزية لافتة تخطف الأضواء.

بيروت - ميرنا عبّاس

Photographer/ videographer: Omar aref
Stylist: celia jane ukwenya
مجموعة «لي بيج 2020 سامير أوف غلو كولكشين»
LES BEIGES 2020 SUMMER OF GLOW COLLECTION



ظلال العيون «هالثي غلو ناتشيرال أيشادو باليت ورم» Healthy Glow Natural Eyeshadow Palette Warm
برونزر «سولاي تان برونز انيفيرسال» Soleil Tan Bronze Universelle
بودرة «هالثي غلو اليميناتينغ باودر» Healthy Glow Illuminating Powder
هايلايتر «شير هالثي غلو هايلايتينغ فلويد بيرلي غلو» Sheer Healthy Glow Highlighting Fluid Pearly Glow
مرطب شفاه «هالثي غلو ليب بالم وارم» Healthy Glow Lip Balm Warm
طلاء أظافر «لو فيرني دو شانيل أن كروز أند سيلر» Le Vernis de CHANEL in Cruise & Sailor

برونزر «سولاي تان برونز انيفيرسال» Soleil Tan Bronze Universelle
بودرة «هالثي غلو الليمينايتينغ باودر» Healthy Glow Illuminating Powder



برونزر «سولاي تان برونز انيفيرسال» Soleil Tan Bronze Universelle
بودرة «هالثي غلو اليمينايتينغ باودر» Healthy Glow Illuminating Powder
هايلايتر «شير هالثي غلو هايلايتينغ فلويد بيرلي غلو» Sheer Healthy Glow Highlighting Fluid Pearly Glow



طلاء أظافر«لو فيرني دو شانيل أن سيلر» Le Vernis de CHANEL in Sailor
مرطب شفاه «هالثي غلو ليب بالم وارم» Healthy Glow Lip Balm Warm



مرطب شفاه «هالثي غلو ليب بالم وارم» Healthy Glow Lip Balm Warm
طلاء أظافر «لو فيرني دو شانيل أن كروز أند سيلر» Le Vernis de CHANEL in Cruise & Sailor



BEST FRAGRANCES OF 2020
أجمل عطور العيد

تألقي في يوم العيد والإجازات بأجمل وأحدث الروائح العطرية المميزة لهذا الموسم. كذلك تمتعي بفرصة إهداء من تحبين العطور التي تترك قيمة معنوية وحسية دافئة في النفوس. تعرفي على جديد الأسواق واختاري ما يعجبك.

بيروت ـ ميرنا عباس



عطر «روز بريك من توم فورد»
Tom Ford Rose Prick



عطر «لنتردي من جيفنشي»
Givenchy L'interdit



عطر «بيور ماسك من كارتييه»
Cartier Pur Musk



عطر «شانت فور ذا نيمف
من غوتشي» Gucci Chant
For The Nymph



عطر «بيور ماسك من نارسيسو رودريغز»
Narciso Rodriguez Pure Musc



عطر «تويست من ميو ميو»
Miu Miu Twist



عطر «بلوم أوف روز من غيرلان»
Mon Guerlain Bloom Of Rose



عطر NARCISO RODRIGUEZ يأخذك في عالم من الغموض



يحتفي نارسيسو بالنساء الرائعات اللائي ألهمنه طوال حياته عن طريق تقديم أكثر عطور NARCISO الدافئة والمتلالئة. بالنسبة لعطر NARCISO أو دو برفيوم أمبريه، تصور مبتكره عطراً جذاباً وأخاذاً يعبّر عن كيمياء الجذب الغامضة. لقد تعاوَن نارسيسو رودريغز مرة أخرى مع صانع العطور أورليين جيشارد واستلهما أفكارهما من نمش المرأة الذهبي الذي يعكس دفء شعاع الشمس.

وفي العطر الجديد، سيطرت رائحة العنبر الأصلية القوية على حواس نَرسيسو، فمزجها مع نفحات الفانيلا القوية الفريدة وصقلها في مزيج غني وجذاب. كما تتغلف هذه التركيبة العطرية الدافئة الرائعة بغلاف ذهبي، فتسمح لشذا العنبر أن يتألق ويفوح مع عبير المسك الذي يتجسد في عطر أخاذ من توقيع نارسيسو رودريغز.

تضفي زهرة تياري المدهشة والإيلنج الإيلنج من مدغشقر - نفحات زهرية جذابة وعميقة وساحرة - تشعرك بالدفء والتألق. كما تضفي لمسة الملح رائحة أخاذة لبشرة مشرقة تبرز روعة أشعة الشمس. وتعكس رائحة خشب الأرز الناعمة والراقية الرائحة الخشبية المميزة لمجموعة NARCISO. والنتيجة هي عطر مثير يأخذك في عالم من السحر والغموض.

تحمل زجاجة العطر المميزة بين طياتها رائحة العنبر الغنية وتقدّم زجاجة العطر المميزة NARCISO أو دو برفيوم أمبريه في زجاجة NARCISO الشهيرة، التي تأتي على شكل مكعب زجاجي أملس. وتتوفر زجاجة العطر هذه بأحجام 30 و50 و90 مل، وتتميز بلونها الذي يشبه ضوء الشمس المتألق. يفوح شذا العنبر الغني من الداخل ليخترق الإحساس الفطري للمرأة ويعكسه على بشرتها المتألقة. تعكس زجاجة العطر المميزة تصميمها الفريد.

اعتذار طارئ متأخر جدًا



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

- من ذا الذي يخونُ أولًا؟ هل العين، أم الأذن، أم القلب، أم الروح، أم اليد، أم جميعها دفعةً واحدة؟
- من ذا الذي يعلم من أين يؤكل القلب؟ حتى يصيبه بكل هذا الوهن!
- من ابتعد فينا أولًا، هل أنت، أم أنا أم الذاكرة!
- من أين يبدأ هذا البؤس، كي يطيح بنا وجعًا؟
- كم من خيبةٍ علينا أن نعيش، حتى نصل إلى البرودِ العاطفيّ!
- كم من أسئلةٍ عليّنا أن نشذبها، حتى نتقن فن الصمت!

من أبشع الصور المؤذية للقلب، هي الخيانة التي قد تبدأ من مجردِ فكرة مارقة، لتنتهي بواقعٍ مفزع قد تحقق، وكأن كل ذاك الحب لم يكن، حتى وإن كان لم يكن ليسمح بهذه المهزلة العاطفية ولو على سبيل اللهو.

ليس عليك أن تثبت نظرية بأن من نحبهم بصدق هم أول من سيقومون بخذلنا، ليس عليك أن تدّب الوجع في روح من تحب، كي تستمتع بلحظتك الراهنة، لكن في الحقيقة أنت من سيتألم في نهاية المطاف حتى لو لم تعترف بذلك، أنت من سيفقد جزءًا من روحه الطيبة، روحه الصادقة من أجل متعةٍ زائفة، ستصحو منها على خرابٍ سيؤلمك، حينها سيكون الوقت قد تأخر كثيرًا على اعتذارٍ طارئ أو حتى عناقٍ دافئ.



في زمن الكورونا

أعراس العيد.. حفلات عائلية بسيطة وافتراضية

لطالما ارتبطت حفلات الزواج بمواسم الأعياد وفصل الصيف، لكنَّ تفشي فيروس كورونا أدى إلى تغيير بعض العادات في المجتمع السعودي، حيث شهد عيد الفطر الماضي تراجعاً كبيراً في عدد هذه الحفلات لأسباب عدة، منها ظروف منع التجول، وإغلاق قاعات الأفراح، وتقيد السعوديين بالتباعد الاجتماعي.

ومن المتوقع أن يشهد عيد الأضحى المقبل عودةً تدريجية لهذه الحفلات بعد عودة الحياة إلى طبيعتها.

الرياض - زكية البلوشي


خالد الشرهان


خالد محمد سعيد عبدالقادر


أمنية عبدالحكيم أبو راسم

مع ذلك، فرضت الظروف الناشئة عن انتشار فيروس كورونا نفسها على بعض تقاليد الزواج في السعودية، حيث اتجه كثيرون إلى الزواج الاقتصادي بالتقليل من التكاليف الباهظة، ومظاهر البذخ التي كانت ترافق هذه الحفلات سابقاً، والاكتفاء بحفلات عائلية بسيطة، أو افتراضية عبر الإنترنت؛ تقيداً بالبروتوكولات الصحية.

«سيدتي» التقت عدداً من العرسان وأولياء أمورهم ومنظِّمي أفراح، وناقشتهم في تأثير كورونا على حفلات الزواج في السعودية، كما سألتهم عن رأيهم في الزواج الاقتصادي.

الإقبال لا يزال جيداً

لمعرفة نسبة الإقبال على تنظيم الحفلات في هذه الفترة وفي عيد الأضحى القادم أكد **خالد الشرهان** منظم حفلات أنه، «يوجد إقبالٌ جيدٌ على إقامة حفلات الزفاف سواء خلال هذه الفترة أو كما جرت العادة في إجازة عيد الأضحى، لكن الاختلاف أن الزفاف بات بشكل مبسَّط، وقليل التكلفة، ودورنا بوصفنا مصممين، أو مخططين، أو متعهدين لتجهيز المناسبات، أن نلبي طلبات العروسين، ونقترح عليهما العروسين بعض الأفكار لإقامة احتفالية زفاف بسيطة تتوفر فيها كل التفاصيل من تصميم كوشةٍ وعمل بوفيه مصغَّر جداً، والتعاقد مع دي جي.

ليلة من أجمل الليالي

وأشار **خالد محمد سعيد عبدالقادر**، طبيب فني مختبر في قسم وظائف الأعضاء بكلية الطب في جامعة الملك عبدالعزيز، الذي زوَّج ابنه قبل أيام، إلى أن حفلات الأعراس في السعودية تغيَّرت كثيراً، قائلاً: «من خلال تجربتي بتزويج ابني عبدالله، أؤكد أن الزواج الآن في زمن الكورونا له فائدة كبيرة للأسرة بشكل عام، والعروسين خاصةً، في ظل الغلاء الذي نعيشه حالياً، حيث اقتصر الحضور على عم العريس وخاله، وأبنائي، وأشخاص من جهة العروس فقط، وكانت ليلة من أجمل الليالي على الرغم من بساطة التفاصيل، حيث

> مثل أي عروس كنت أحلم بحفل في قاعة احتفالٍ كبيرة، لكنني وزوجي فكرنا في نهاية المطاف بالأولويات، وأن نكتفي بحفلٍ عائلي صغير
>
> **(العروس أمنية عبدالحكيم)**

> حضرنا كوشة العرس، ووضعناها في مجلس المنزل، وفتحنا بثاً مباشراً عن طريق برنامجَي زووم، وفيس تايم، وكل شيءٍ جرى كما خططنا له
>
> **(العريس عبدالرحمن عبدالوهاب)**



انتقلنا إلى منزل العروس، وأتممنا كل شيءٍ بيسر وسهولة، وأحضرنا فرقةً لإحياء الحفلة، وقدمنا مهر العروس مع بعض الهدايا، وأقمنا وليمةً بسيطة».

إشهار الزواج

وأكدت **غدير حافظ**، فنانة تشكيلية وأمٌّ لشابين، أنها كانت ضد التكاليف الباهظة لحفلات الزواج والتي غالباً تقام في الأعياد والإجازات، والآن زاد تمسُّكها برأيها، مبينةً أن زواج ابنها، بإذن الله، سيقتصر على العائلة فقط، وسيقام في المنزل، أو «شاليه» على البحر، مشددةً على أن «تكاليف الزواج من الأفضل توفيرها للعروسين لقضاء شهر العسل في المالديف، أو سويسرا بدلاً من صرفها على حفلة عابرة، أما إشهار الزواج فيمكن من خلال إحدى الصحف، أو مواقع السوشيال ميديا، وتجنب التكلُّف بالحفلات»، كاشفةً عن أنها تناقشت مع ابنها في هذا الأمر، وأيَّد فكرتها بشدة.

الأولويات قبل الأحلام

تحدثت العروس **أمنية عبدالحكيم أبو راسم**، مشرفة موارد بشرية في «أرامكو السعودية» عن تجربتها قائلةً: مثل أي عروس كنت أحلم بعمل عرسي في قاعة احتفال كبيرة، لكنني وزوجي فكَّرنا في نهاية المطاف بالأولويات، وأن نكتفي بحفل عائلي صغير، نفرح فيه مع أحبابنا، ونخطط لحياتنا


عبدالرحمن عبدالوهاب


حامد عبدالله الغامدي


هشام مدخلي


فاطمة الزهراء

بشكل أفضل، وأن نستغل المبالغ التي كنا سنصرفها على تكاليف الحفلة في قاعة المناسبات بشراء أثاثٍ للمنزل، والاستمتاع بشهر عسلٍ جميل، لذا اقتصرت ترتيباتنا على الكوشة، والتصوير؛ لأننا على قناعة أن حفلة الزواج مهما كانت كبيرةً، لن يفرح فيها العروسان، فهي ساعات قليلة وستمضي، لذا يُفضَّل أن يستغلا هذه المبالغ بشكل أفضل، وبعد تجربتي الشخصية أنصح الجميع بالزواج الاقتصادي.

عرس افتراضي

فيما اكتفى **العريس عبدالرحمن عبدالوهاب**، مصور فيديو ومونتير، بزواج بسيط جداً ومبتكر، حيث قال متحدثاً عن تجربته: «زوجتي وأهلها كانوا يرغبون في إقامة حفلة زفافٍ عادية مثل بقية حفلات الأعراس الأخرى مكلفةً، وفي صالة كبيرة، ووسط ترتيبات عالية، وهو ما كنت أنوي فعله، حيث حجزت قاعة أفراح، ودفعت العربون، لكنَّني غيَّرتُ رأيي بعد صدور قرار منع إقامة الحفلات فسحبت العربون، وقررت إقامة حفلة زواج عائلية بسيطة، والحمد للّه، تفهَّم أهل زوجتي موقفي، وقمتُ قبل الزواج بيومين بعمل بث مباشر على حسابي الشخصي في إنستجرام، استقبلتُ فيه التهاني والتبريكات من الأهل والأصدقاء والزملاء وسط مشاركاتٍ عفوية منهم، تمَّ افتتاحها بقراءة القرآن الكريم، ثم تقديم بعض المواويل الحجازية، وعددٍ من القصائد، ليأتي هذا العرس الافتراضي شبيهاً بالعرس الواقعي، ولم ينقصني فيه أي شيءٍ، ولله الحمد، كما أشهرت زفافي في جميع مواقع التواصل الاجتماعي بطريقةٍ مبتكرة وإبداعية، أما بالنسبة إلى وليمة الغداء، فأرسلتها إلى أقاربي في منازلهم».

وفي يوم العرس أعددنا جميعاً حفلة صغيرة في منزل العروس، وأحضرنا كوشة العرس، ووضعناها في مجلس المنزل، وفتحنا بثاً مباشراً عن طريق برنامجَي زووم، وفيس تايم، وكل شيءٍ جرى كما خططنا له وعلى أكمل وجه».

وحرصت على استغلال هذه التكاليف بأمور ستفيدني على المدى الطويل، مثل شراء شقة، والسفر لقضاء شهر عسلٍ رائع».

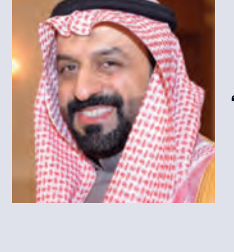
> الإقبال حالياً يختلف عن السابق، وتغلب على الحفلات البساطة في مختلف تفاصيلها في محاولة لتقليل التكاليف
> **(منظم حفلات)**

> الزواج الاقتصادي سيسهم في بناء جيلٍ واعٍ، يعلم كيف ينفق أمواله فيما يفيده فقط
> **(محامية)**

العادات تغيَّرت

وأوضح **حامد عبدالله الغامدي**، مخرج ومنتج، أن في السابق كان البذخ يطغى على حفلات الزواج إرضاءً للآخرين فقط، أما اليوم بعد كورونا فالسائد في الأعراس هو التقليل من تكاليف الزواج التي كانت تعيق حياة العروسين، وتدفع بهما للوقوع تحت طائلة الدين سنواتٍ طويلة. لذلك إذا طلب مني أحد أبنائي، أو بناتي أن يكون زواجه بسيطاً، أو عائلياً فقط، فسأوافق فوراً، فما يهمني أن تكون حياتهم سعيدة، وألا يستدينوا ويتعثروا مستقبلاً بسبب ذلك».

متغيرات عالم ما بعد كورونا



أكد المستشار الاقتصادي الدكتور **علي بوخمسين**، الرئيس التنفيذي لمركز التنمية والتطوير للاستشارات الاقتصادية، أننا «نعيش اليوم متغيرات عالم ما بعد كورونا، ومن هذا المنطلق تتضح لنا الصورة حيال موضوع الزواج الاقتصادي في ظل أزمة كورونا وما بعدها، إذ قد يستمر هذا النوع من الزواج فترة طويلةً، ويصبح سلوكاً اجتماعياً، يعتاد عليه المجتمع، وربما يحبه بعد أن يلمس فوائده، مع رفضه من قِبل بعضهم ممن يصرُّون على عدم التخلي عن سمات الترف والبذخ والتباهي الأجوف».

رغم أن الزواج الاقتصادي له عديدٌ من المزايا، منها المزايا الصحية بتطبيق الاحترازات والإجراءات الصحية في العرس، إضافة إلى سهولة تنظيمه، كونه لا يتطلب ترتيبات كثيرة ومعقدة، أو تجهيزات على مستوى عالٍ، ولا يحتاج إلى الاستعداد له طوال أشهرٍ من حجوزاتٍ للصالة والولائم والكوشة، وغير ذلك من أمور، ستنتهي كلها في سلة نفايات التاريخ بعد هذه الجائحة العالمية».

وعن حجم التكلفة المالية للزواجات الخليجية، قال: «لو أردنا وضع تقدير مالي لمتوسط تكلفة الزواج الخليجي عموماً، والسعودي بشكل خاص، سنرى أنه يتراوح في المتوسط بين 120 - 200 ألف ريال، وبعضه يصل إلى 500 ألف، وهناك حفلات لا تتجاوز تكلفتها 100 ألف، ولو أخذنا أقل متوسط حسابي، وهو 100 ألف، وحسبنا تكلفة الزواجات الرسمية المسجَّلة عام 2019، التي بلغ عددها 120 ألف حالة زواج، سنصل إلى إجمالي قدره 12 مليار ريال، تُصرف سنوياً لتغطية مستلزمات الزواج، وتذهب في معظمها هباءً منثوراً، وتُموَّل غالباً بالاقتراض من قِبل العريس، وتشكِّل عائقاً حقيقياً أمامه للإقدام على الزواج، لذا يعدُّ الزواج الاقتصادي مكسباً كبيراً للمجتمع، والذي سيصحِّح التشوهات الكبيرة في عملية الزواج في مجتمعنا، ويوفر علينا كثيراً من الخسائر الاقتصادية».

فدوى الطيار

زوجة المستقبل

وبوصفه شاباً مقبلاً على الزواج ويبحث حالياً عن زوجة المستقبل، أكد الفنان **هشام مدخلي** تأييده الزواج الاقتصادي، خاصةً إذا كانت زوجة المستقبل تؤيد ذلك مثله، ويتابع: «لا أهتم إذا كانت حفلة زواجي ستقام في صالةٍ، أو استراحةٍ، أو منزل، فما يهمني فقط التوفيق في حياتي». مشدداً على أنه ضد التكاليف الباهظة في الزواجات، مفضِّلاً إعطاء هذا المال لزوجته حتى تصرفه في أمورٍ مفيدة بدل خسارتها إرضاءً للناس.

الأعياد والأعراس

وبيَّنت **فاطمة الزهراء**، محامية، أن «المجتمع السعودي يربط مواعيد حفلات الزواج بإجازات الأعياد لجمع أكبر عدد ممكن من الحضور، لكن مع تفشي الفيروس وصدور بروتوكولات التباعد الخاصة بحفلات الأعراس من الجهات الرسمية، فمن المتوقع أن يسهم في تغيير عادات الأعراس في عيد الأضحى المقبل، وتغيير العادات الخاطئة التي كانت شائعة في حفلاتنا».

منها البذخ والإسراف والتكاليف الباهظة؛ لأنها تثقل كاهل العروسين، وكما سيسهم مستقبلاً في بناء جيل واعٍ، يعلم كيف ينفق أمواله فيما يفيده فقط».

حفلة مصغرة تكفي

وافقتها الرأي الإعلامية **فدوى الطيار**، وقالت: «في ظل المتغيرات الاقتصادية التي حدثت في العالم بعد كوفيد 19، أنصح المقبلين على الزواج بالقول: «عليكم بالزواج الاقتصادي، وأن تقتصر الحفلة على المقربين فقط، بحدود 15 شخصاً؛ تجنباً للديون».

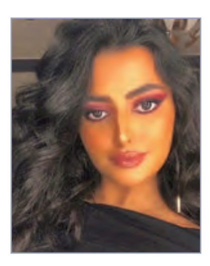
البروتوكولات الصحية الخاصة بالأفراح:

- السماح بحضور المناسبات الاجتماعية، مثل الأفراح والعزاء. مع ضرورة تطبيق البروتوكولات الصحية الخاصة بهذه المواقع بحيث لا يزيد عدد التجمعات البشرية فيها على 50 فرداً، وإذا زاد على ذلك، فإن التجمُّع سيُطبَّق عليه لائحة الحد من التجمعات».
- تطهير دورات المياه والحمامات كل يوم وبمطهرات معتمدة من الهيئة العامة للغذاء والدواء.
- توزيع مطهرات اليدين ووضعها في أماكن بارزة.
- الحرص على التهوية الجيدة في جميع الأوقات وبعد استخدام القاعة، وتغيير أو تنظيف فلاتر الهواء لأجهزة التهوية خاصة المكيفات بشكل دوري.
- يفضل استخدام الأواني والأكواب ذات الاستخدام الواحد للأكل والشرب.
- فيما يتعلق بالبوفيهات المخصصة للطعام يجب التخلص من الأدوات التي يكثر فيها التلامس، وأن نلتزم بارتداء أدوات الحماية الشخصية مثل الكمامات والقفازات.
- على العاملات في منطقة الاستقبال تطهير الأيدي بمطهر كحولي معتمد عند عملية التفتيش، أو أخذ أو تسليم الجوالات.
- تطهير الخزائن الخاصة بحفظ المتعلقات الشخصية والجوالات بشكل دوري.
- تخصيص صندوق حفظ الأغراض لكل شخص أو عائلة.
- يسمح بخدمة التزيين النسائية في قاعات الأفراح مع الالتزام بتطبيق بروتوكول صالونات التجميل النسائية.
- إلزام العاملين في قاعات الأفراح بلبس الكمامات في جميع الأوقات وعلى الحضور ارتداء الكمامات طوال الوقت. وتقليل الاحتكاك بالحضور والمحافظة على التباعد الاجتماعي بين الحضور.
- يسمح بخدمة إيقاف سيارة العريس أو سيارات الحضور.
- تطهير الأسطح كل يوم أو قبل وبعد كل استخدام للقاعة.
- يسمح بخدمة الضيافة مثل تقديم الشاي والقهوة ووضعها على الطاولات المخصصة.

كيف تنظرون إلى الأنثى التي تطلب الارتباط؟

«هل تقبلين الزواج بي؟» هذه الكلمة المنتظرة في ذهن الأنثى عندما تجد الشخص الذي تتمنى أن يتوّج حبهما بالزواج، ولكن ماذا إن كانت الصورة النمطية لهذه الجملة معكوسة؟! وأن تبادري أنتِ للشخص الذي تتمنينه شريكاً لك! وكيف ستكون ردة فعل الذكور من هذه الأنثى التي تطالبه بالارتباط؟. سيدتي توجهت بالسؤال لمجموعة من الشباب والفتيات لمعرفة آرائهم، وكانت إجاباتهم على النحو الآتي:

جدة - ثناء المُحمد



روان محمد

طالبة جامعية، 24 عاماً.

«لا أفضل صيغة طلب الزواج أن تصدر من الأنثى، بسبب طبيعة الحياة وبكونه هو من سيقدم المهر والشخص المسؤول عن مصاريف المنزل مستقبلاً، ولو أخذناها بمبدأ السيدة خديجة عندما طلبت الزواج من الرسول المصطفى لوجدنا اختلافات في أمور ومفاهيم وأنماط حياة ما نحن عليه الآن عما هو في ذلك العهد».



تالا منصور

مساعدة مخرج وممثلة، 32 عاماً.

«برأيي أن الأمر لا مانع منه، بأن تبدي المرأة رغبتها بالزواج والاستقرار، عندما تجد الشخص الذي يتناسب فكرياً وعاطفياً معها».

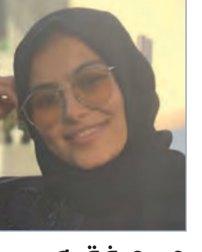




ريفال خواجي

طالبة تمريض، 22 سنة.

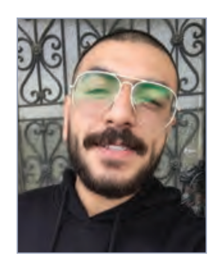
«لا أعتقد بأن طلب المرأة الزواج من فارس أحلامها أمر مزعج، خاصةً عندما نعي أن الطلب ناتج عن مشاعر صادقة، فكما هو معروف عن المرأة أنها أكثر شاعرية من الرجل، وبرأيي أن أفضل وقت مناسب بأن تبادر بطلب الزواج عندما تشعر بحاجة لرجل يسندها في حياتها».



مريم فقيه

طالبة، 19 عاماً.

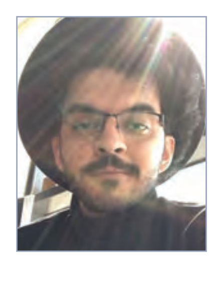
«لا أمانع ولا أجده عيباً، ولكن في عصرنا الحالي وتفكير مجتمعنا لا أحبذه، ولا أظن أنه مرجح لدى الكثيرين، مع العلم أنه لا يوجد ما يمنع، ولكن في حال إصرار الأنثى على هذا القرار، فأعتقد أن أفضل وقت هو عندما تكون متأكدة من مشاعرها تماماً ومن توافق شخصية وحياة هذا الإنسان معها، ومن كونه جاهزاً هو أيضاً من جميع النواحي».



محمد مصطفى

طالب جامعي، 23 عاماً.

«أعتقد أنه أمر يندرج تحت الحرية الشخصية؛ لأنها هي من ستكمل حياتها معه، ولكن لا أمقت الفتاة التي تطلب الزواج من الطرف الآخر خاصة إن كان هناك انسجام وتفاهم بينهما، فبرأيي أنه أفضل وقت للمبادرة في أمر مثل هذا، ولا أظن أني سأرفض فتاة رأتني شخصاً مناسباً لها خاصةً إذا كان بيننا تفاهم كبير».



محمد خان

مصور فوتوغرافي، 23 عاماً.

«بحسب العرف والصورة النمطية عن طلب الزواج أصبحنا اليوم نستهجن طلب الأنثى للرجل بالزواج، ولكن بين اثنين يتبادلان الانسجام والتوافق لا أرى أن هناك أي مانع حتى ولو كان فقط بمبادرة تلميحات، كما أني سأفكر جدياً بالفتاة التي تريد الارتباط مني بسبب انسجامنا ومعرفتنا ببعض».

أسماء آل عقيل

مديرة مشاريع، 27 سنة.

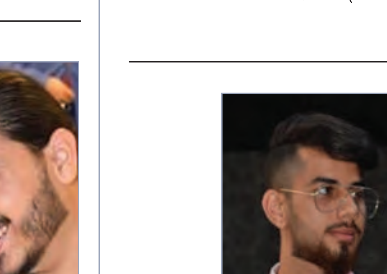
«لا أتقبل طلب الأنثى من الرجل بالزواج، وعند مقارنتنا للموضوع بعهد الرسول فلا يوجد هناك وجه شبه، لوجود اختلافات جوهرية كالفكر والمعرفة والثقافة، ولكل قاعدة شواذ في حال قرار الأنثى باتخاذ هذه الخطوة فلابد من معرفة الطرف الآخر معرفة جيدة بسماته الشخصية ومدى تقبله لمختلف المواضيع والأفكار بعيداً عن العاطفة، وفي حال قيامها بهذه الخطوة لابد أن تعي وتتحمل جميع التبعات الإيجابية أو السلبية لهذا القرار».



أحمد الغامدي

خدمة كبار الشخصيات، 26 عاماً.

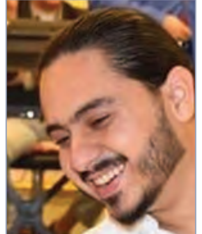
«في واقع الأمر أنه جائز، ولكن العادات والتقاليد هي التي من رسم صورة أن الزواج لا يطلب إلا من الرجل، ولكني أعتقد بأن المرأة يمكنها طلب الارتباط من الشخص عندما تتأكد من صدق المشاعر التي تربط بينهما».



محمد إبراهيم

طالب جامعي، 22 سنة.

«برأيي يحق للمرأة تحقيق أحلامها واختيارها للشخص الذي تريد الارتباط به ومبادرتها بذلك، عندما تجد الصفات التي تتمناها بشريك حياتها ووجود راحة مشتركة بين الطرفين وبعد تفكير عميق، وعني أنا شخصياً عندما تطلب مني فتاة الارتباط بها سأفكر بها جدياً خاصة وإن كانت تمتلك صفات أنا أيضاً أتمناها».



يوسف السبكي

طالب جامعي، 23 عاماً.

«أرى أن طلب المرأة من الرجل الذي تجد فيه صفات فارس أحلامها من أبسط حقوقها؛ ليكمل لها نصف دينها، خاصة وإن كانت على اقتناع بأن الارتباط بهذا الشخص سيغير من حياتها بالشكل الإيجابي، وتحملها للمسؤولية، وأعتقد بمجرد وجود التوافق والترابط بينهما سيجعلهما يفكران بخطوة الارتباط، وسأتقبل الفتاة التي تطلب مني الارتباط لأنها لن تبادر ولن تتردد إلا إن وجدت الشخص المناسب الذي بوسعه إسعادها».







في ظل «كورونا»..

سعوديون وسعوديات: سياحتنا داخلية في إجازة الأضحى

تزامناً مع انتهاء الدراسة في المدارس والجامعات، وبدء الإجازة الصيفية واقتراب إجازة عيد الأضحى، وعلى الرغم من التشديد من قبل الجهات المختصة للالتزام بإجراءات الوقاية من الفيروس، يسعى الكثيرون من السعوديين والمقيمين إلى التنزه والسفر؛ للتخفيف من وطأة تأثير كورونا الذي حتم على الجميع البقاء لشهور في المنزل.. وهنا أصبحت السياحة الداخلية هي المنفذ الوحيد في ظل تعقيدات السفر وشروطه الصعبة.. كيف يرى السعوديون السياحة الداخلية؟ وما أهم الوجهات التي سيقصدونها؟ هذا ما سنعرفه في التحقيق الآتي..

جدة - ولاء حداد



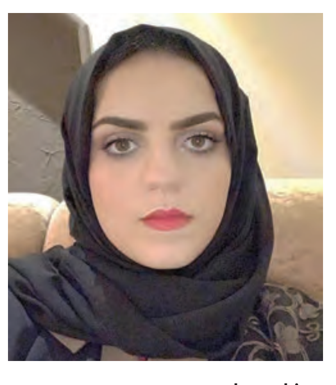







عبد العزيز محمد


عبد الحميد عبد الرحمن


صفاء حداد


إبراهيم الشريف

عبد العزيز محمد، 43 عاماً، شاعر، يبحث دوماً عن الهدوء والطبيعة الخلابة الملهمة، ولم يجدها إلا في مدينة الباحة، ويحدثنا عن ذلك بالقول: «لا أفوّت أبداً زيارة مدينة الباحة طوال العام، وفي كل الأعياد أو الإجازات، مهما سافرت للخارج، فمدينة الباحة فيها من الهدوء والسكينة ما يبحث عنه كل شخص يعيش في مدن مليئة بالسكان ويخوض حياة سريعة الوتيرة، ومدينة الباحة فيها كل مقومات السياحة الجميلة، ومن يكتشفها لن يتوقف عن زيارتها».

المدن الساحلية

رشا يغمور، 33 عاماً، أخصائية مختبر، ترى أن ظروف فيروس كورونا بمثابة فرصة ذهبية يجب استغلالها للسفر بطريقة مختلفة، وتتابع: «لم أكن أقتنع قبل ذلك بالسفر والتنزه بالسيارة، إلا أن ذلك هو الأكثر أماناً من ركوب الطائرة أو القطار؛ بسبب انتشار فيروس كورونا، لذلك أنوي السفر مع عائلتي بالسيارة، والمرور بعدد من المدن الساحلية في السعودية، مثل: أملج، ينبع، والوجه، والقيام بجولات بها».

عبدالحميد عبدالرحمن، 42 سنة، رائد أعمال، يعتبر أن الفترة الحالية هي أهم فترة للسياحة الداخلية، حيث ستكون المنافسة بين الفنادق وأماكن التنزه كبيرة، وستكون هنالك فعاليات وعروض عدة، ويقول: «قررت وعائلتي أن نقضي كل نهاية أسبوع في مدينة معينة، وسنجرب كل وسائل السفر، ليكون لدينا تجارب عدة ومتع مختلفة».


رشا يغمور


فاطمة محمد

> مدينة الباحة فيها كل مقومات السياحة الجميلة، ومن يكتشفها لن يتوقف عن زيارتها
>
> (شاعر)

نصائح للسياحة الداخلية:

- الاستفادة من هاتف الخدمات السياحية 930، الذي خصصته وزارة السياحة للإجابة عن الأسئلة والاستفسارات.
- الاطلاع على خدمات شركات تنظيم الرحلات في المملكة.
- الاستعانة بالمرشدين السياحيين المرخصين.
- الاستفادة من التطبيق الذكي «روح السعودية».
- زيارة موقع وزارة السياحة؛ للاطلاع على كل المعلومات عن السياحة الداخلية.
- التخطيط الجيد والمبكر للرحلة.

فاطمة محمد، 40 عاماً، علاقات عامة، ترى أن السياحة الداخلية أفضل طريقة لتعريف الأبناء والأطفال على جمال السعودية، وتقول: «أنصح كل أم وأب بأن يستغلوا هذه الفترة في تعريف أطفالهم على روعة مدن السعودية باختلافاتها المميزة، ففي الفترة الحالية هنالك مدن باردة ومدن دافئة، ومدن ساحلية أو صحراوية، وهي فرصة قد لا تتكرر لإقناع الأبناء بالسياحة الداخلية، والتعرف على السعودية».

اختيار المدن

صفاء حداد، 26 عاماً، ربة منزل، وأم لطفلين، تؤكد أهمية السياحة الداخلية؛ للتعرف إلى السعودية، وتضيف: «نرتب حالياً أنا وزوجي لبرنامج سياحي داخلي لزيارة أجمل المدن في السعودية، وقررنا أن نطلب من أبنائنا اختيار المدن، والبحث عن معلومات ومميزات كل مدينة، ومن ثم نزورها، فبذلك نكون قد رسخنا المعلومات الجميلة عن السعودية في أذهانهم، ونكون قد أثبتنا لهم أن السعودية بها مناطق جميلة تضاهي دول العالم».

إبراهيم الشريف، 35 عاماً، رائد أعمال يهوى المغامرات والاستكشافات، يقول: «منذ سنوات، كنت أنوي أن أبحث عن الأنشطة الشبابية في السعودية، وها هي الفرصة أتت لي، ومع البحث وجدت أن هنالك عدداً من الأنشطة والمغامرات التي يجب أن أخوضها في السعودية، مثل تسلق الجبال، الغوص، وزيارة الكهوف، ووجدت أن هنالك الكثير من المكاتب السياحية التي ترتب لتلك الأنشطة، وأنوي فعلياً برفقة أصدقائي أن

نستغل هذه الفرصة وننطلق؛ لنجرب تلك المغامرات».

كورونا فرصة للسياحة الداخلية

أكد المرشد السياحي **أحمد الجعيد** أن الظروف التي حتمها فيروس كورونا هي فرصة حقيقية لتنشيط السياحة الداخلية في السعودية، وبالفعل قامت وزارة السياحة بتوجيه دعوة للمواطنين والمقيمين خلال الإجازة الصيفية، وكذلك إجازة الحج؛ لزيارة مناطق المملكة، والاستفادة من الخدمات في كل المناطق، وتجربة المرافق والأنشطة السياحية، ليكون خير مقيم لها، كما دعت الوزارة المستثمرين في القطاع السياحي إلى استغلال هذه الفرصة، ودعم القطاع السياحي في السعودية؛ من خلال تقديم أفضل الخدمات والأسعار.

أفضل الوجهات السياحية

تزامناً مع فترات الصيف، هنالك وجهات ستكون هي الأفضل، وهي إما مدن المناطق المرتفعة؛ لاعتدال جوها، مثل: الطائف وأبها والباحة، وإما المناطق الساحلية؛ مثل مدينة جدة والمنطقة الشرقية ومدن منطقة مكة المكرمة، منها: أملج، الوجه، ينبع، وضبا.

وبشكل عام، فإن لكل مدينة من مدن المملكة مميزات خاصة بها، سواء من جمال الطبيعة والأجواء، أو من الشكل العام والأكلات المشهورة بها، وهذا التنوع يلبي جميع الأذواق.

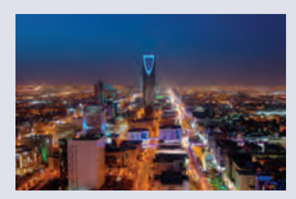
موسم صيف السعودية:

أعلنت الهيئة السعودية للسياحة عن إطلاق موسم صيف السعودية «تنفس»، وذلك في الفترة من 25 يونيو إلى 30 سبتمبر 2020؛ ليستمتع من خلالها كل أفراد العائلة، وكذلك الأفراد والمجموعات؛ باكتشاف الطبيعة الساحرة، والتنوع المناخي، والعمق التاريخي، والثقافة السعودية الأصيلة في عشر وجهات سياحية.

حيث تتوزع الوجهات السياحية لصيف موسم السعودية حول المملكة؛ لتغطي معظم نقاط الجذب السياحي، في تنوع هائل للأنشطة والفعاليات التي تتوافق مع طبيعة وطقس المكان.

رحلة موسم صيف السعودية

تشمل رحلة موسم صيف السعودية مختلف المناطق الرائعة في المملكة، وفيما يأتي أبرزها:



«الرياض»

القلب النابض للمملكة، بتاريخها العريق وآثارها المتنوعة.

«الطائف»

مصيف العرب، بأشجارها وورودها وجوها اللطيف.

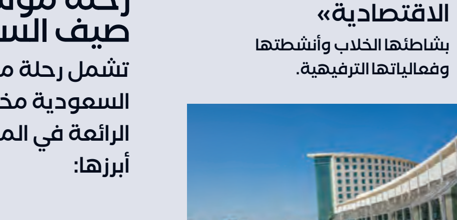


«مدينة تبوك»

في أقصى الشمال، التي تضم الأودية الخصبة والمناطق الرملية وعجائب التشكيلات الصخرية.

«مدينة الملك عبدالله الاقتصادية»

بشاطئها الخلاب وأنشطتها وفعالياتها الترفيهية.





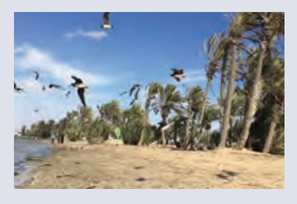
«المنطقة الشرقية»

بشواطئها الجميلة وواحاتها الوارفة، تشكل متعة للناظرين.



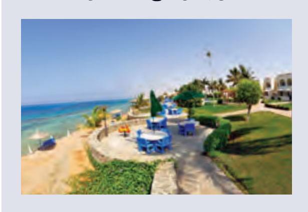
مرتفعات عسير وقمم جبال «مدينة أبها»

الشامخة بتراثها وثقافتها وفنونها.



مدينتا «أملج» و«ينبع»

تتمتعان بشواطئ ساحرة وهادئة.



«مدينة جدة»

بتاريخها وجاذبيتها، وصعوداً عبر سلسلة جبال السروات في الطريق إلى «الطائف».



«الباحة»

ذات الغابات الكثيفة والأجواء الباردة والقرى التاريخية.

كبير يتقلص

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

قضم ساندويتشه وهو ينظر حوله بامتعاض. لا طعم لأكله. نظرات الازدراء التي حاصرته في المصعد لا تزال تلاحقه. وتوبيخ الناس، وصمت الرجل الذي تعرض لإهانته. لم يكن يقصد طبعاً. رغبته الجامحة في ممازحة كل من يقترب منه أزلت لسانه من جديد. ووضعته في موقف لا يحسد عليه.

تنهد ووضع الساندويتش على المقعد الحديدي الذي اعتاد الجلوس عليه كلما جاء إلى المتنزه. فسحة غدائه قصيرة. لكن البنك الذي يعمل فيه غير بعيد. وتناول طعامه هنا، أمام بحيرة البط المظللة بصفوف كثيفة من أشجار البلوط الخضراء، يريح ذهنه وينسيه لفترة أعمدة الأرقام التي يشتغل عليها في مكتبه. ملفات الصباح كانت معقدة أكثر من العادة.

ثريا، زميلته في القسم، رفضت مساعدته حين طلب منها إعداد بعض الإحصائيات التي يحتاج لها. اضطر للاشتغال على الملفات بوتيرة جنونية. هو يعذرها طبعاً. قفشته الصباحية كانت مريبة، وثريا سيدة جادة لا تتقبل خفة دمه، وهو اختارها ضحية لمقلبه لهذا السبب بالضبط.

ابتسم وهو يتذكر كيف هرع إليها في اجتماع الصباح وصافحها بحماس وعطس في وجهها ثم التفت لبقية الزملاء وأعلن معتذراً: « لن أستطيع مصافحتكم، لست بخير، أظنني أصبت بنزلة برد... لا أريد أن أنقل العدوى إليكم...»

فيض الهلع الذي نط من عيني ثريا كان كافياً ليفقده مسحة الجد التي تعمدها، نظر إليها ثم إلى زملائه واهتز جسده الضخم وهو ينفجر ضاحكاً ويخبرهم بأنه كان يمزح. ابتعدت زميلته بغضب ووبخه الآخرون وضحك بعضهم معه.

ودفع هو ثمن خفة دمه حين اضطر للاشتغال وحده على ملفاته.

سمع حركة جانبية، والتفت ليرى شخصين يجلسان على المقعد الذي يبعد عنه بضعة أمتار. رجل أنيق وشابة جميلة. تناول جرعة من المشروب الغازي وقضم ساندويتشه وهو يتذكر حادثة المصعد. غادر مكتبه وعيناه تعبتا من التحديق في كومبيوتره. وجد المصعد مكتظاً بالناس. وكان هناك طفل يقف عند الباب ويحصر بجسده مدخل المصعد. تساءل ماذا يفعل طفل في بنك وقت الظهيرة. لعله رافق أحد المتعاملين. خاطبه وهو يقترب من المدخل: «تنح قليلا يا صغيري. ستعلق في الباب عندما يقفل. ثم قل لي... ماذا تفعل هنا؟ ألا يجدر بك أن تلهو بلعبك أو تركض مع أصحابك؟ هناك متنزه قريب من هنا... هل تعلم؟»

هنا تلفت «الطفل» وقفزت عينا الموظف من محجريهما وهو يحشر نفسه في المصعد ويتمتم باعتذار غير مفهوم وبسمة لا إرادية تعلو وجهه. كان «الطفل» رجلاً قصير القامة للغاية... رجلاً في الأربعينات على الأقل.

أنهى ساندويتشه وهو يهز رأسه باستسلام. قفشاته ستوديه في داهية يوماً.

الناس لا يستظرفونه.

بلع آخر جرعة من مشروبه الغازي، وقام يلقي بقايا أكله في صندوق القمامة القريب من مقعد جاريه.

التفت إليهما بفضول. المرأة شابة جميلة حقاً. عيناها دافئتان وشعرها القصير يتموج بعذوبة حول وجهها. ورفيقها ذو جسم رياضي محشور في بدلة زرقاء داكنة، تلائمه تماماً. ونظارته... حملق فيها بفضول واتسعت ابتسامته. نظارته الشمسية مضحكة حقاً. ضخمة تكاد تغطي نصف وجهه، سوداء قاتمة، بيضاوية الشكل، محاطة بإطار عاكس غليظ، يلف كالحزام وجهه.

«عذراً... » قال مخاطباً الرجل «كيف تستطيع أن تتبين طريقك بهذه النظارات؟ العمى أرحم منها... ألا تظن؟»

همت الشابة بأن ترد عليه، لكن الرجل وضع يده على ذراعها، وسحب نظارته بهدوء، وتطلع إلى موظف البنك.

عيناه الميتتان في محجريهما لم تكونا تريانه.

كان أعمى. لم يقل شيئاً.

تمتم الموظف معتذراً بارتباك، ومضى وهو يشعر بجسده الضخم يتقلص شيئاً فشيئاً تحت ثقل حقارته.

امرأة ورجل إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً.



الخطيبة:
أغار عليه حتى من أحلامي!!

هناء (25- موظفة في شركة تسويق)

قد أكون مجنونة ولديّ خلل نفسي، ولكن هذه أنا بشخصيتي وتميزي وتقلباتي.. وأحمد خطيبي يتقبلني كما أنا، ولطالما نضحك على تصرفاتي وردود أفعالي معه، فثقته بحبي له وتمسكي به يجعلانه مطمئناً بأنني لن أتخلى عنه يوماً، ولكن هل أشعر بنفس الشيء؟ فأنا أثق بحبه لي، ولكن لا أثق بتمسكه بي، أو لنقل حبه شيء، وقناعتي بأنه قد يخونني في يوم ما شيء آخر! لماذا أفكر بهذه الطريقة؟ ربما لأنني أعلم أن لأحمد ماضياً طويلاً من العلاقات المتقطعة وغير الجادة، وأحياناً أتساءل، هل أخطأ عندما أخبرني بكل ما مرّ عليه من علاقات وأحداث؟ وبصراحة الأمر أحاول أحياناً التحكم بردود أفعالي عندما تنتابني أحاسيس الشك والغيرة؛ كي لا أجعله يندم أنه أخبرني بماضيه، ولكني لا أستطيع، فما إن أشعر بعدم الارتياح لتصرف ما أو كلمة ما، تبدأ الغيرة والشك يتعالى، وأبدأ بمسلسلي الدرامي، وهذا ما يسميه أحمد! في رأيي لطالما كان هنالك حب كبير اجتمعت الغيرة معه فلا يمكن أن يتجزأ! وليس ذنبي أن يكون حبي لأحمد كبير فهو حب الطفولة والمراهقة وفرقتنا السنوات ومضى كل منا في طريقه، ثم جمعنا القدر من جديد؛ لنكتشف أن الحب لازال كما كان بل أصبح أكبر وأعمق وكذلك أنضج، نعم أنضج وأقولها بثقة وإن لم يوافقني أحمد فهو أحياناً يعاملني كالطفل عندما أغضب أو أنزعج، وهذا لا يحدث إلا عندما أشعر بعدم الارتياح من تصرف ما أو تبدأ الغيرة تأكلني فلا أتحكم بردود أفعالي.

أعترف بأن أحمد يفهمني جداً، ويشعر إن كنت مستاءة؛ حتى وإن حاولت الكتمان، لكنه يتظاهر بالتجاهل كي لا يصبح للموقف أهمية، وأحياناً أعتبر هذه صفة جيدة وإيجابية، ولكن في بعض المرات أجدها إهمالاً. مع هذا أعتبر هذه الأمور سطحية ولا تشكل شرخاً في علاقتنا، فأنا وأحمد نتقبّل بعضنا بإيجابياتنا وسلبياتنا.

هل يا ترى إن استمرت مشاعر الغيرة لديّ قد تحول علاقتنا من تفاهم إلى مشاحنات دائمة؟ كيف لي أن أسيطر عليها؟ ولأواجه نفسي وأتساءل مما أغير؟ فهو لا يتحدث مع فتيات وليس لديه أية علاقات، حتى مع أصدقائه لا يجد الوقت الكافي للخروج معهم، ووقته منحصر بين عمله وعائلته وأنا، طموحه لأن يصل لمنصب جيد في عمله يشغل كل أولوياته فهو يعمل بدأب، وعند عودته للبيت يعتني بوالديه المسنين ويلبي طلباتهما، مما أغير إذاً؟ من الماضي الذي لايزال يحتل ذاكرتي؟ هل تصدقون إن قلت إنني حلمت بأنه يخونني فقاطعته عدة أيام! لهذه الدرجة أغار عليه، حتى من أحلامي!

على الفيسبوك نشرت أغنية وردة: جرّب نار الغيرة!!
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لهناء على موقع سيدتي

رجل وامرأة إذا كنتَ زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!

الخطيب يرد:

خطيبتي مجنونة ولكني أحبها!

أحمد (27 - مهندس برمجة كومبيوتر)

أقسم بأن خطيبتي هناء مجنونة وغير طبيعية! فهل هنالك شخص سليم يغار على حبيبه من حلم، ويقاطعه لمدة ثلاثة أيام؟ هل هذا يعقل؟ ما جرمي أنا؟ ما الذي فعلته؟ وهل لديّ القدرة على التحكم بأحلامها؟ هي التي تفكر وترهق دماغها بأمور ليس لها وجود، غيرة وشك وتحقيقات! وعندما لا يوجد لديها حقائق تستند عليها بدأت الآن بالأحلام!

في البداية كنت أظنها تمزح، أتصل بها فلا تجيبني، أرسل لها رسائل قصيرة على هاتفها، تقرؤها ولا تجيبني! قلقت واتصلت بمنزلها، وسألت عنها والدتها فأخبرتني بأنها بخير وتذهب وتعود للعمل، حتى والدتها استغربت وقالت لربما هنالك خلل في هاتفها! أنا أدرك جيداً تصرفات هناء وأعلم إن كان هاتفها به خلل، فهي بالتأكيد ستتواصل معي بطريقة أخرى، فقد تتصل على البيت أو العمل أو ترسل لي إيميل، هنالك الكثير من وسائل الاتصال فلماذا لم تستخدمها؟ إذاً للموضوع شق آخر لا يتعلق بعطل هاتفي.

قررت الاتصال بها على العمل وعادة لا أفعل ذلك، لكني حقاً أريد أن أعرف ما الأمر، وبعد أن حوّلت المكالمة إلى قسمها وتمكنت من سماع صوتها بعد انقطاع ثلاثة أيام، أجابتني بكل برود أنها الآن مشغولة ومن الأفضل أن نتحدث لاحقاً!!

إلى هنا وأنا لا أعلم ما الأمر، وبدا الانزعاج والغضب يظهران في نبرة صوتي. طلبت منها بحسم أن تتصل بي فور انتهائها من العمل وأني سأنتظرها، وهذا ما حدث، اتصلت هناء بنبرة صوت باردة وكلمات مقتضبة، وكأن أحد أجبرها أن تتصل بي، سألتها بغضب وحدة ما الأمر، لكنها لم تجبني وقالت لا شيء، هنا بدأت أغضب أكثر وبصوت عالٍ قلت لها إن هذه التصرفات الغامضة غير مقبولة، تغيب لمدة ثلاثة أيام ثم تعود لتحادثني ببرود وتقول لا شيء!! قطعت المكالمة وأنا أثور غضباً.

استغربت من أمر، وهو عادة إن دار خلاف ما بيني وبين هناء واحتد الحوار، تحاول دائماً هناء أن تعاود الاتصال وإن لم أرد عليها، ولكن في هذه المرة لم تتصل وأنا كذلك.. تركتها لعدة ساعات ثم أرسلت لها رسالة قصيرة على هاتفها تحتوي على علامة استفهام.. بعدها بدقاق أجابتني برسالة أيضاً كتبت فيها: (ما أبغي أتكلم معاك.. حلمت فيك تخوني وبعدني للحين متأثرة بالحلم. روح الحين.. أحبك).

ألم أقل لكم إنها مجنونة!! هل يعقل أن تقاطعني بسبب حلم؟ أحب درجة حبها لي وحقاً لا أريدها أن تتغير، فهي ليس لها مثيل في نظري. أرسلت لها رداً كتبت فيه (مجنونة رسمي واللّه.. روحي الحين.. أحبك).

على الفيسبوك كتبت رداً لهناء: (جربنا والله جربنا)
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لأحمد على موقع سيدتي.





سكان أبوظبي:
لهذه الأسباب نثق بعودة الحياة إلى طبيعتها خلال 2020

يبدو أن سكان أبوظبي من مواطنين ومقيمين متفائلون بعودة الحياة إلى طبيعتها داخل الإمارة خلال عام 2020، مثل بقية إمارات الدولة، ويعود ذلك إلى ثقة أفراد المجتمع العالية بالقرارات الصادرة عن الجهات الحكومية المختصة، في التعامل مع أزمة تفشي فيروس كورونا المستجد، من خلال اتخاذ الإجراءات اللازمة لضمان سلامة وأمن الناس خلال هذه المرحلة الصعبة، سواء بتوفير جميع المستلزمات الطبية، لإبعاد المقيمين عن الآثار النفسية لكوفيد 19، أو محاولة تحسين جودة حياتهم الوظيفية، من خلال استمرار الأعمال وصرف المرتبات أولاً بأول، أو توفير الموارد الرئيسية الأخرى بشكل كاف لهم، مما عزز لديهم جميعاً الشعور بالمسؤولية.

أبوظبي: خالد علي خالد

دولة الإمارات دائماً ما تحاول معرفة آراء فئات المجتمع، فيما تقدمه من خدمات وتحرص على رضاهم، والدليل على ذلك الاستبيان الذي أجرته دائرة تنمية المجتمع بأبوظبي، بالتعاون مع مركز الإحصاء، الذي شمل أكثر من ثمانية آلاف شخص، والذي نتج عنه أن 58 % من سكان العاصمة يعتقدون أن الحياة ستعود إلى طبيعتها خلال العام الجاري.

وبيّن الاستبيان أن فئة الذكور أكثر تفاؤلاً من فئة الإناث، فيما يخص توقعات عودة الحياة لطبيعتها بواقع 60 %، مقابل 54 % من النساء، كما أشار الاستطلاع إلى أن 38 % فقط يشعرون بمخاوف تجاه المخاطر الصحية التي يمكن أن يتعرضوا لها هم أو عائلاتهم، فيما يشعر واحد فقط بين كل أربعة أشخاص بالقلق حيال التأثير الدائم على دخلهم الشخصي أي بنسبة 24 %.

سيدتي تحدثت إلى العديد من سكان أبوظبي إلكترونياً عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة رغبة منا في الحفاظ على التباعد الاجتماعي، للتعرف على السبب الرئيسي لتفاؤل المقيمين الكبير تجاه عودة حياتهم الطبيعية التي اعتادوها طيلة السنوات الماضية.

سر تفاؤلي

الإماراتي **حسن عبدالله**، موظف حكومي، يثق بعودة الحياة إلى أبوظبي بشكل أفضل من الأول، مبيناً الأسباب بقوله: «متفائل بشدة لأننا نملك كادراً طبياً في العاصمة يبذل جهداً مضاعفاً وتضحية لا مثيل لها من أجل إنقاذ المصابين بكوفيد 19 كباراً وصغاراً، وثانياً إعجابي بفكرة الدولة بالإسراع في إنشاء عدد من المستشفيات الميدانية لدعم الطاقة الاستيعابية للمنشآت الصحية بالدولة، المدعومة بآلاف المتطوعين من المواطنين والمقيمين الذين أسهموا بمؤازرة جهود خط الدفاع الأول بفعالية، كما زاد تفاؤلي عندما رأيت أفراد المجتمع يتسابقون لإجراء فحص كورونا للاطمئنان على أنفسهم وبالتالي حماية عائلاتهم.

الشعور بالمسؤولية

أما الفلسطينية **صابرين ناصر**، موظفة في شركة مقاولات، فترجع سبب تفاؤلها إلى أن المواطنين والمقيمين والزائرين داخل أبوظبي، أصبحوا أكثر التزاماً بعدم الخروج من المنازل إلا للضرورة، أو لدواعي العمل، أو لغرض شراء الحاجات الأساسية من الدواء والغذاء، رغم رفع الحظر، كما أنهم أصبحوا أكثر وعياً بأهمية التباعد الاجتماعي في الوقت الحالي، رغم حبهم الكبير لمقابلة أقاربهم وأصدقائهم، مما نتج عنه دلالات واضحة على خفض عدد الإصابات، مضيفة: «مبدأ التباعد الملتزم به الناس عزز في قلوبهم الرحمة والخوف على سلامة الآخرين عكس السابق، وهذا دليل أشاهده عندما أتجول في الطرقات وأجد كل الناس يضعون الكمامات، ويحاولون قدر المستطاع ترك مسافة مترين على الأقل، أو من خلال التزامهم داخل سياراتهم بوجود ثلاثة أشخاص كحد أقصى».





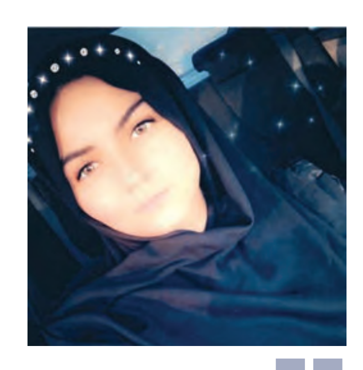
متفائل لأننا نملك كادراً طبياً يبذل جهداً مضاعفاً وتضحية لا مثيل لها من أجل إنقاذ المصابين

حسن عبدالله



أصبح المقيمون والزائرون أكثر التزاماً بعدم الخروج من المنازل إلا للضرورة رغم رفع الحظر

صابرين ناصر



الذكاء الاصطناعي يساهم بالقضاء على المرض سريعاً وهذا سر تفاؤلي.

فاطمة مطر

الذكاء الاصطناعي

أكدت اللبنانية **فاطمة مطر**، طالبة جامعية، سعادتها البالغة بتراجع حالات الإصابة بفيروس كورونا داخل أبوظبي، متوقعة أن الحياة ستعود مجدداً مزدهرة إلى الإمارة قبل نهاية 2020، «سبب تفاؤلي يرجع بالمقام الأول إلى تسجيل نسبة كبيرة من السكان في تطبيق الحصن، وإيمانهم بأهمية تواجده في حياتهم لمعرفة مدى إصابتهم بالفيروس من عدمه، من خلال انتظارهم لنتيجة فحص كورونا، كما لحظت بمتابعتي المستمرة للتطبيق أنه يمكن الجهات الصحية المختصة من خلال البيانات الدقيقة التعرف بسرعة على الأشخاص المعرضين لخطر انتقال العدوى إليهم، ليتم التواصل معهم واختبارهم، فتلك الوسيلة الذكية وغيرها من وسائل الذكاء الاصطناعي ستساهم بالتأكيد بالقضاء على المرض بالقريب العاجل لذلك أنا مستبشرة خيراً».

تثقيف المقيمين حول كورونا

كما توقعت السورية **ريم علي**، طبيبة أسنان، عودة الحياة إلى طبيعتها خلال الشهرين المقبلين، فتفاؤلها ينبع من اهتمام نسبة كبيرة من أفراد المجتمع بأبوظبي بمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي الرسمية، لاستقاء البيانات والمعلومات الدقيقة



إجراءات فحص جديدة للدخول والخروج من أبوظبي

الراغبون بالخروج عليهم إجراء فحص كورونا، وإبراز النتيجة خلال 48 ساعة من تسلمها عند العودة، وفي حال تجاوز نتيجة الفحص 48 ساعة، فيجب على العائد إعادة الفحص في مكان تابع لمشروع المسح الوطني خارج الإمارة، لاستيفاء شرط إبراز نتيجة سلبية محدثة خلال 48 ساعة من التسلم قبل الدخول مجدداً.

الإجراءات الاحترازية لمطار أبوظبي

منصة التعقيم للمسافرين في غضون 3 ثوان، واختبارات الفحص الحراري وفقاً لأحدث وسائل الذكاء الاصطناعي، وإجراءات التباعد الاجتماعي، وواجهات الحماية العازلة.

معاملة خاصة للصغار

استثناء الأطفال أقل من 12 عاماً من فحص كورونا عند دخول أبوظبي

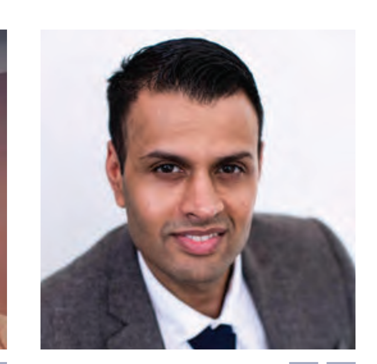
والصحيحة من مصادرها، وبالتالي تنفيذها على أرض الواقع، «ثقافة الأفراد عن كورونا والأوبئة بشكل عام أصبحت كبيرة، ويعود ذلك إلى المواقع الإلكترونية خلال الشهور الماضية حيث نشرت العديد من المقالات والفيديوهات التي توضح للأفراد خطورة الفيروس، وما هي الإجراءات الصحية التي يجب اتباعها للوقاية منه، وكيف يمكن التعامل في حال اكتشاف إحدى الإصابات، كل ذلك جعل أفراد المجتمع يلتزمون؛ محاولة منهم للحد من تفشي الفيروس، كما جعلهم أيضاً يهتمون بمتابعة كبرى الصحف والمواقع العالمية، لمعرفة آخر مستجدات كوفيد 19 خاصة في مسألة مدى توصل العلماء إلى علاج فعال.

مخالفات رادعة

تفاؤل التونسي **حازم صالح**، موظف علاقات عامة، يرجع إلى أن دولة الإمارات غلظت المخالفات، وذلك لردع المستهترين بالإجراءات الاحترازية والوقائية في الدولة، «أؤيد فكرة تغليظ العقوبات لجعل جميع فئات المجتمع تلتزم، وبالتالي نستطيع جميعاً بنسبة كبيرة السيطرة على تفشي الفيروس، وأكثر ما لفتني هو وصول بعض الغرامات إلى نسبة وصلت إلى 200 %، خاصة مخالفة عدم ارتداء الكمامات، أو مراعاة مسافات التباعد والتي تم تغليظها إلى 3 آلاف درهم، كما أن استحداث نحو 24 بنداً للمخالفات منها إحالة المخالف إلى النيابة العامة للطوارئ والأزمات، في حال عدم الالتزام بتعليمات الحجر في المنشأة الخاصة، وهذه الإجراءات كلها تبشر بالخير».

إجراءات وقائية

تثق السورية **علا طرابلسي**، خريجة إعلام، برجوع الحياة إلى طبيعتها في العاصمة، بعد قرار المسؤولين بالسماح بدخول إمارة أبوظبي فقط لكل من لديه نتيجة فحص كورونا سلبية خلال 48 ساعة من استلام نتيجة الفحص، «عدم دخول أي شخص خارج الإمارة منذ أكثر من 3 شهور إلى الآن إلا بشروط معينة، كان ذلك كفيلاً بأن يتقلص المرض إلى حد الانتهاء، وبذلك أصبح هناك وضوح وحصر



كلما خف خوف الناس وقلقهم من الإصابة بالفيروس زادت مناعتهم

د. نعمان أشرف

أصبح الناس يستقون المعلومات الدقيقة والصحيحة من مصادرها

ريم علي

فكرة تغليظ العقوبات جعلت فئات المجتمع أكثر التزاماً فزادت السيطرة على تفشي الفيروس

حازم صالح



أصبح هناك وضوح وحصر لعدد المصابين، وهذا دفع العديد من السكان إلى التفاؤل بقرب انتهاء الأزمة

علا طرابلسي

لعدد المصابين والوفيات، وهذا دفع العديد من السكان إلى التفاؤل بقرب انتهاء الأزمة، لذلك يتوجب على الجميع الالتزام الدائم حتى ينحسر المرض بشكلٍ تام ويتحقق أملهم بانحساره».

استقرار نفسي

أكد الطبيب النفسي في مستشفى برجيل، المغربي **نعمان أشرف**، أن سكان أبوظبي والإمارات بشكل عام أصبحوا في الفترة الأخيرة لديهم استقرار نفسي وعدم القلق من فيروس كورونا كما في السابق، وهذا بالطبع ناتج عن جهود الدولة في تنفيذ استراتيجية مكافحة الأمراض السارية ومنع انتشارها وقراراتها السريعة، وذلك بالتوازن بين مقتضيات الصحة العامة وحقوق الافراد، وفق اللوائح الصحية الدولية، وبالتالي كلما ارتاحت فئات المجتمع من الخوف والقلق والتفكير بالإصابة بالفيروس، ستزيد مناعتهم بالتأكيد».

وأضاف: «سماع الناس الأخبار الإيجابية عن تحسن الأوضاع في العاصمة يومياً، يجعلهم بالتأكيد متفائلين، وأظن الآن لو سألت نسبة كبيرة من الناس لماذا أنتم مرتاحون؟ سيعددون لك مئات الأسباب، لأنهم يشاهدون يومياً من خلال وسائل الإعلام، أو على أرض الواقع، الجهود الكبيرة التي يقوم بها المسؤولون في أبوظبي، سواء فيما يخص القطاع الصحي أو في غيرها من القطاعات، والتي ترمي بالنهاية جميعها إلى محاولة خفض معدلات الإصابة والوفيات بسبب الأمراض السارية، من خلال الاكتشاف المبكر للحالات المصابة، ومصادر العدوى».



أرقام من استبيان دائرة تنمية المجتمع بأبوظبي بالتعاون مع مركز الإحصاء - أبوظبي

% 92.4
يثقون بقدرة السلطات المختصة في التعامل مع أزمة تفشي فيروس كورونا المستجد.

% 92
يتحلون بثقة عالية في الإجراءات الحكومية، التي تلبي متطلبات كبار المواطنين وأصحاب الهمم.

% 90
أكدوا أن الدولة وفرت المستلزمات الطبية والموارد الرئيسية الأخرى بشكل كاف للتصدي للوباء.

% 30
يشعرون بمخاوف بشأن استمرارية الآثار الاقتصادية المترتبة عن الفيروس.

% 17
يعتقدون أن عودة الحياة لطبيعتها سيتأخر حتى النصف الثاني من عام 2021.

الهدف من الاستبيان

تعزيز الجهود المختلفة المبذولة لمساعدة سكان الإمارة في التغلب على مخاوفهم تجاه فيروس كورونا، والحد من تأثير كوفيد 19 على حياتهم.

الإمارات بمرتبة متميزة

الإمارات تحتل المركز الأول عربياً و18 عالمياً في كفاءة وفاعلية علاج فيروس كورونا، وفقاً لترتيب أحد المراكز البحثية البريطانية.



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

أخاف من تخيلاتي!!

أنا أعاني من التفكير والتخيل عن المشاكل مثل رؤية أشخاص يهاجمونني، أو يسخرونني في أعمال صعبة، أو يسخرون مني وأصبح عصبية. أعرف أن هذه الأحداث لم تقع، ولكن كيف أتخلص منها؟

(شيرين)



1 أنـت يا حبيبتـي بحاجة إلـى التنفيس عن طاقاتـك المختلفـة التي تزدحم في رأسـك وتعطـل قدرتـك علـى التفكيـر الواقعـي والمنطقي!

2 يحدث هـذا يا ابنتي حين يكون الإنسـان كسولاً في تحركه الجسدي، ويعاني من دون أن يشعر من الملل أو الإحباط أو الكآبة !

3 أيضـاً تحدث هذه الانفعـالات لدى معظم الناس سـواء عـن طريق الأحـلام أو التخيل، وهي طبعاً تختلف من شخص إلى آخر.

4 واضـح أنك تتركيـن المجـال لتخيلاتك؛ لأنك تملكيـن الوقت الكافي لهـا، فتكبر في رأسـك وتأخـذ راحتهـا! وبـدلاً مـن أن تكون ضيفـة خفيفـة تـزور رأسـك علـى شـكل هواجس عابرة فإنها تسـتولي عليه وتصبح مقيمة دائمة به!!

5 مـن هنـا يبـدأ الحـل، أي أن تبدئي بطردهـا بطرق عمليـة أهمها برمجة يومـك ليصبـح مزدحمـاً بالمهمـات والواجبـات والمتـع البريئـة بدلاً من التخيلات والهواجس المخيفة!

6 ضعي مهمـات يومية والتزمي بهـا وأهمهـا: التماريـن الرياضية (نصف سـاعة قبل الظهر) و(نصف سـاعة بعد الظهر). قـراءة كتاب أو مجلـة (خـارج الإنترنت) سـاعة في اليـوم أو نصف سـاعة علـى الأقل. تنـاول وجبـات صحية خفيفـة. لقاء بأقارب أو صديقات ومشـاركتهن معلومات أو أحاديث تناقش خبراً أو فيلماً أو مسلسلاً.

7 مثـل هـذه النشـاطات لـن تحـدث أثراً إذا لـم تواظبـي عليها. راقبي نفسـك بعد أسـبوع مـن ممارسـتها لتبدئي بالشـعور بالفـرق. وفي أثناء ذلك سـجلي ملاحظات عن التخيلات وراجعيها بعد أسبوع وسترين أنها أصبحت طرائف مضحكة!

8 إذا كانـت لديك موهبة مـا في الكتابة والتعبيـر، فحاولـي أن تسـتفيدي مـن التخيلات وتحوليها إلى قصص أو رسوم أو سيناريو لفيديو طريف أو مرعب!!

9 هكذا يا حبيبتي تواجهين حالة الكسـل والملل؛ لأنني لا أرى معاناتك مشكلة بل إن نتائجهـا هي المشـكلة، فسـارعي وابدئي بتغيير نمط حياتك فالحل سـهل وهو بين يديك بإذن اللّه.

المشكلة:

مخاوف مراهقة صغيرة !

السلام عليكم خالة.. أنا عمري 15 سنة، ولا أمارس العادة السرية كما أنني لست في وقت الدورة الشهرية، دخلت إلى الحمام فإذا بي أرى كمية قليلة جداً من الدماء على ملابسي الداخلية.. فهل هذا يعني أني فقدت عذريتي؟؟؟ وإذا كان الجواب نعم فكيف أتصرف؟ وللمعلومة حدث هذا الشيء قبل أيام قليلة .

(بنان)



1 لا تخافـي يا صغيرتي فهذه حالة شـائعة في عمرك، ترتبط باضطراب الهرمونات وفترة النمو.

2 أكرر لـك ما أنصح به قارئاتـي الصغيرات بضرورة قـراءة المعلومـات العلميـة والطبيـة ولو بشـكل عام ومبسـط من خلال مراكز طبية موثوقة، وكتب تشـرح الكثيـر من اضطرابات النمو خـلال فترة المراهقة التي تمتد بين عمر 12 و18 سنة!

3 لا تنسـيْ أيضاً أن حدوث الدورة الشهرية في عمرك يمكـن أن يكـون مضطربًـا ولهـذا تعلمي مـن الآن أن تسجلي التواريخ وعدد الأيام وتراقبي نفسك؛ لتتأكدي من أن كل شيء طبيعي بإذن اللّه.

4 أمـا إذا وجـدت هناك اضطراباً فـي النزف بين وقت وآخـر، وامتد ذلـك لثلاثة أشـهر أو أكثـر، فالأفضل أن تـزوري طبيبـة نسـائية؛ للتأكـد من وضع صحتك العامـة؛ وقد تصف لـك الطبيبة علاجـاً ما إذا لاحظت اضطرابات ما في فعالية الهرمونات.

5 لهـذا يـا ابنتي مـن الجيـد أن تراقبي نفسـك، ولكن من خـلال الاطلاع ومعرفة المعلومات الأساسية بدلاً من المخاوف التي تنطلق من الجهل فتصبح مشـكلة إضافية وتعكر عليك حياتك.
فكوني قوية ولا تخافي من أي تغيير يحدث لك، بل اسألي دائماً: لماذا وكيف؟ ولا تخجلي من سـؤال أمـك أو طبيبتـك، ولكـن إياك أن تسـمعي لصديقـات صغيـرات مثلـك فتقعي بمشاكل وأوهام أخرى لا سمح اللّه!

حقوق نشر المشاكل وحلولها محفوظة | يمنع نشر أي مشكلة أو حل من دون إرفاقها بالعبارة الآتية: «عن خالة حنان: مجلة سيدتي».. وأي نقل لا يلتزم بهذه الإشارة يقاضى قانونياً.



المشكلة:
زوج أحب امرأة أخرى وندم !!

أستاذة حنان الكريمة يعطيك العافية
وأشكرك على سعة الصدر
لو سمحت، أنا شاب متزوج ولي ثلاثة أولاد أعمل مدرساً، ومقيم في بلد غير بلدي. أقوم بتدريس طالبات على النت.
وإحدى هؤلاء الطالبات أحبتني وأحببتها لدرجة أقمت معها علاقة محرمة على الهاتف، وأنا نادم وحذرتها مرات عديدة لكني كنت أعود مرة تلو الأخرى....
زوجتي إنسانة خلوقة وطيبة كانت تشك في بداية الأمر ووعدتها بعدم تكرار ذلك....
لكن إلى اليوم علاقتي مستمرة والبنت تحبني كثيراً. أريد أن أقطع علاقتي بها نهائياً وهي لا تعرف أني متزوج....
أعرف تمام اليقين أني مخطئ وإنسان تافه أحياناً، وأشعر بالسلبية علماً بأني إنسان ناجح في حياتي المهنية....
أرجو نصيحتي وإرشادي للطريق الصحيح.
وعذراً منك حيث إنك ربما لا تستقبلين حالات الرجال إلا أنني كالغريق المعلق، ودمت سالمة.

(سليم)



الحل

1 أشكرك يا بني على ثقتك، وأخبرك أني أتلقى رسائل أبنائي من الرجال خاصة من الذين يتقون ربهم ويسعون جهدهم في مكابدة النفس والهوى!

2 أحيي بك ضميرك الحي، وعليك أن تثق بأن هذا الضمير وحده قادر أن ينهي مشكلتك بإذن اللّه خاصة إذا ما توجهت إلى ربك، وطلبت عونه ومساندته.

3 واضح يا ابني أنك نادم، وواضح أيضاً أن ما يعذبك هو ضعفك، وهنا تكمن المشكلة: كيف تحول ضعفك إلى قوة وتتوقف عن ترك نفسك تنزلق إلى هواها؟

4 الإيمان والمزيد من العبادات أقصر السبل وأنجعها، فالخوف من اللّه في ممارسة الحرام هو أكبر وأهم رادع، ومهما أشغلت نفسك واقتربت من زوجتك وألهيت نفسك بعملك وأصدقائك وواجباتك، سيظل شيطان الهوى يوسوس ما لم تستعن باللّه على طرده وتخاف اللّه من ممارسة الحرام !

5 ما ذكرته لك يبقى في الجانب النظري والأخلاقي، أما من الجانب العملي فعليك أولاً أن تتوقف عملياً عن التواصل مع تلك الفتاة من دون مقدمات أو معلومات!! ابتعد حتى لو اضطررت إلى تغيير رقم هواتفك وخسرت جزءاً من دخلك!!

6 اللّه عز وجل سيساعدك ويعوضك إذا ما بدأت توبة عملية نصوحاً، ومن دون ذلك لن تحقق شيئاً، وستظل في دوامة الأمنيات والندم، فأسرع قبل أن تنزلق إلى حفرة تخسر فيها ثواب الدنيا والآخرة. هداك اللّه وأصلح شأنك.

الشاعرة هند المطيري:
نشهد إرهاصات ولادة مسرح غنائي سعودي

تنازعتها جدليةٌ شديدةٌ التعقيدِ والعمق، هل تكتبُ لتؤثر فقط، أم تكتبُ لتؤثر وتنفعَ في الوقت ذاته؟ هذا الأمر دفعها إلى إعادة تقييم أولوياتها، فانصاعت لإهمال الشعر، والتخفيف منه، والاستغراق في الأبحاث الأكاديمية، وعلى الرغم من ذلك إلا أنها أبدعت ثلاثة دواوين جاهزة للطباعة، ومسودة عمل روائي.

الرياض - محمود الديب

كتاب سيرة الحب

كتاب الجوزاء



هند المطيري

الشاعرةُ السعودية هند المطيري، الحاصلةُ على درجة الدكتوراه في فلسفة اللغة العربية وآدابها من جامعة الملك سعود، حلّت ضيفةً على «سيدتي»، فكشفت في حوارنا معها سببَ تخفيفها من الشعر، كما أبدت رأيها بالتفصيل في الدراما المحلية.

> الحب حالةٌ إنسانية، نعيشها واهمين، أو متأكدين، والخيالُ يأتي لاحقاً

العمل الأكاديمي

لماذا تخففتِ من الشعر في السنوات الأخيرة؟

انشغلتُ كثيراً بالعمل الأكاديمي، والبحث العلمي، كما تولَّدت عندي قناعاتٌ جديدة حول أيهما أهم: أن تكتب لتؤثر فقط، أم أن تكتب لتؤثر وتنفع في الوقت ذاته؟ وقد ترتَّب على الإجابة عن هذا السؤال إعادة تقييم أولوياتي، وهو ما انتهى أخيراً بالترقية العلمية.

هل لديكِ غصَّةٌ في أن عدد مؤلفاتكِ النقدية والأكاديمية أكثر من دواوينكِ الشعرية؟

ليس إلى هذا الحد. صحيحٌ أن كفة الشخصية الأكاديمية رجحت أخيراً على الشخصية الشاعرة، لكنَّ هذا الرجحان لا يعني إهمال الشعر. الموضوع كله يتعلَّق بالإمهال، فلدي عددٌ كبيرٌ من النصوص الجيدة التي تكفي لإصدار ثلاثة دواوين على الأقل، ولديّ مسودةٌ جاهزةٌ لعمل روائي، لكنني أصبحت أكثر تريثاً في اتخاذ قرارات النشر، لدرجة أنني سلَّمتُ العمل الروائي للناشر، ثم تراجعتُ وسحبته.

مادةً حقيقية

يقتصرُ شعركِ على الغزل، هل هناك أغراضٌ شعرية أخرى تفضلين الخوض فيها؟

توقفتُ عن الغزل أخيراً بعد أن صار سبيلاً مسلوكاً، وطريقاً ممهداً. دخلتُ مجال الغزل حينما كان مغلقاً بابه، مهاباً جانبه، فمهَّدتُ سبيله، ووضعتُ دليله، ووطأته لذوات الخدور، ثم تركته لهن. الآن أفكر في اقتحام أبواب جديدة.

غيرة الشعراء والمناكفات «المضمرة» هل تسبَّبت في كثيرٍ من الإقصاء بالنسبة لكِ، لماذا؟

بالتأكيد، الغيرةُ والحسدُ عدوان لدودان للنجاح. في الواقع، أنا لا أعادي أحداً، فأنا امرأةٌ تولد كل يوم، أديبةٌ وأكاديميةٌ وإنسانةٌ. وأحرصُ دائماً على علاقاتٍ طيبة مع الجميع، لكنني محاطةٌ بالمنافسات، وعادةً لا تُرمى إلا الشجرةُ المثمرة.

هل يمكن أن يتوهَّم الشاعرُ الحبَّ لكي يبدع، وكيف يمكن تمييز الشاعر المتشاعر والشاعر المبدع؟

الحب حالةٌ إنسانية، نعيشها واهمين، أو متأكدين، والخيالُ يأتي لاحقاً، حين نصنعُ من هذا الحب مواقفَ وصوراً. الشاعرُ الحقيقي هو الموهوبُ الذي يعرفُ كيف يصقلُ موهبته بالقراءة والسماع، وبالثقافة المتجددة، أما المتشاعرُ فأظنه ذاك الذي يتوهَّم أنه يقول الشعر.

هل تسهم أبحاث الترقية في الجامعات في تقديم فكر جديدٍ لإثراء المحتوى العربي، وما الصعوبات التي تعترض البحثَ الأكاديمي؟ وهل مصادر البحث متوفرة ومتاحة؟

أبحاث الترقية مهمةٌ للمختصين في مجالاتها العلمية، والحرص على نشرها يثري المحتوى العربي من الدراسات المختصة، من غير شكٍّ. لكل بحثٍ علمي صعوباته، بدءاً باختيار الموضوع، مروراً بالبحث عن الجديد والبكر، وتحديد العنوان والمادة، وانتهاءً بالتحكيم والنشر العلمي. أما المصادر العلمية فمعظمها متاحٌ للباحثين، كما أن طرق الوصول إلى المعرفة في العصر الحاضر سهلةٌ، لكنَّ الأكثر أهمية.

ألقيتِ قصائدَ في محافل ثقافية، إقليميةٍ ومحليةٍ، أيهما كان الأكثر متعةً لكِ بوصفكِ شاعرة؟

قصائدُ الحب أولاً وقبل كل شيء، حبُّ الوطن، حبُّ الحياةِ، وحبُّ الإنسانيةِ، ثم يأتي بعد ذلك أي شيءٍ من النظم الذي تضطرك إليه المناسبات والمحافل. في كل الأحوال، لا أقول كلمةً في نصٍّ إلا بعد أن أشعر بها، وأنفعل بموضوع النص، وإلا أقدم اعتذاري.

الدراما السعودية

الدراما السعودية لا ترقى إلى الذائقة على الرغم من الإمكانات الهائلة المتوافرة لها، ما السبب في عدم قدرتها على تقديم أعمال مميَّزة؟

هناك مشكلاتٌ عدةٌ في هذا الموضوع، وإن كنتُ غير مختصَّةٍ فيه، لكن بوصفي مُشاهِدةً ومتابعةً، منها عدم وجود تخصُّصات أكاديمية للتمثيل والمسرح والإخراج، وغيرها من أبجديات هذا الفن في جامعاتنا، ما يعني الاعتماد على الموهبة، والاجتهادات الأدائية الشخصية. الموهبة وحدها لا تصنع ممثلين مبدعين قادرين على المنافسة عالميًا.

والثانية شهرةُ بعض النجوم، ما يجعلهم وجوهاً مكرَّرةً على الشاشة، مع تكرار المحتوى، واحتكار سوق الفن بأشخاصه وشركاته. وأخيراً مجاملةُ بعض المحطات التلفزيونية بعضَ الفنانين على حساب الفن السعودي، وعلى حساب ذائقة الجمهور، والمبالغة في عرض المشكلات والأحداث، وفي تصوير المجتمع والبيئة، وتكرار الموضوعات لدرجة إملال الجمهور المتلقي.

هل تستحق كل البرامج المتابعة، أو هل يمكن وضع البرامج في مفاضلةٍ مع المسلسلات مثلاً؟

أعتقدُ أن لكلٍّ حسناته وسيئاته. بعضُ المسلسلات علـى عيوبهـا أفضـلُ من بعـض البرامـج، خاصةً بعض برامج المسـابقات، والبرامج الفنية، وبرامج تلفزيـون الواقـع المستنسـخة عـن نسـخ أجنبية؛ لأن الجمهـور يدخـلُ في مقارنـاتٍ ومفاضَلاتٍ بين النسختين، الأصل والتقليد، بشكل لا شعوري.

ما الحلول التي تقدمينها للارتقاء بالدراما السعودية؟

لابـد مـن الاعتراف بهـا علـى مسـتوى التنظيمات والقوانيـن، وعلـى مسـتوى التخصُّـص العلمـي والأكاديمي. إن حصل ذلك فلكل حادثٍ حديث.

مسرحٌ غنائي سعودي

هل يمكنُ أن نرى مسرحاً غنائياً سعودياً يوماً ما؟

نعم، يمكن ذلك، والأمر ليس خارقاً، لكنَّ الموضوع يحتـاج إلى إيمانٍ بالفكرة، ورعايةٍ لها، وإلى تضافر الجهود بين الشعراء والفرق الموسيقية. الأوبريتات الغنائيـة التي تُقـدَّم في المناسـبات الوطنية، مثل الجنادرية واليوم الوطني، تحوي مشـاهدَ تمثيلية، وحـواراً غنائيّـاً في بعـض اللوحات، وهذا قـد يُعدُّ إرهاصاً أوليّاً لولادة مسرح غنائي سعودي، وإن كان من المنطقي القول إن الشـعر المسـرحي مات بعد شوقي ومعاصريه.

تمتلكيـن خبـرةً طويلـةً فـي مجـال التدريـب، فهل تفضِّلين إطلاق لفظ مدربة عليك؟

لسـت مدربةً، أنا متدربـةٌ دائماً وأبـداً، ولو حصلتُ علـى كل الشـهادات المؤهلة لذلك. لا أرى نفسـي أسـتاذةً، بل طالبةَ علم، ولو انتهى بي الطريق عند آخر درجةٍ في سـلم التّرقيات العلميـة والوظيفية. هذا ما أعتزُّ به في شخصيتي، وسأظل.

بطاقة

- حاصلة على درجة الدكتوراه في فلسفة اللغة العربية.
- عضوة هيئة التدريس في قسم اللغة العربية وآدابها بكلية الآداب جامعة الملك سعود.
- عضوة مجلس إدارة نادي الرياض الأدبي.
- صدر لها كتاب «النفي في نقائض جرير والفرزدق: دراسة أسلوبية» عام 1429 هـ، وديوان «هند: أنثى بروج المطر» عام 2010.
- لها تحت الإعداد مجموعة رؤى بعنوان «لديّ أشياء أخرى غير الحبّ»، وديوان شعري في الزهد عنوانه «وعززناها بثالث».
- عضوة الهيئة الاستشارية لمجموعة شاعرات وطن، والاتحاد العالمي للشعراء، وكرسي الأدب السعودي في جامعة الملك سعود.

أغاريد ثقافيّة

مع الكاتب المصري
أحمد الجمَّال



كلمتي المفضّلة؟
حياة

كلمة أرفضها؟
حرب

آخر كتاب قرأته؟
ليس آخر بل أروع ما قرأت أخيراً، رواية «ليتني ما عُدتُ» للأديب العراقي أكرم عبداللّه طاهر

أفضل كاتبة عربيّة؟
الروائية العراقية عالية ممدوح

أفضل كاتب عربي؟
يحيى حقي

أفضل كاتب عالمي؟
جون شتاينبك

أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟
تطبيق Foap المتخصص في الصور الفوتوغرافية

برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟
البرنامج الثقافي (الإذاعة المصرية)

ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية:
«الأحلام» للعالم النمساوي سيغموند فرويد، و«قصة الخادمة» للكاتبة الكندية مارغريت آتوود، و«الحجر الصحي» للفرنسي غوستاف لوكليزيو

شعرائي المفضّلون:
محمود درويش، سميح القاسم، أمل دنقل، أحمد مطر

بيت من الشّعر أردّده؟
«أنا مثلهم لا شيء يعجبني، ولكني تعبت من السفر» (محمود درويش)

شخصيّات في التّاريخ الإنساني أرفضها؟
هولاكو

شخصيّات تاريخيّة أفضّلها؟
صلاح الدين الأيوبي

أفضل كتاب مذكرات طالعته؟
«الخبز الحافي» للكاتب المغربي محمد شكري

كتاب أُعيد قراءته؟
«جذور» تأليف الأميركي من أصل مالي، أليكس هيلي

مجلّة أحرص على متابعتها؟
«الثقافة الجديدة»

لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما:
فيديو لمناظرة بين نجيب محفوظ والأديب الفرنسي كلود سيمون في معرض القاهرة الدولي للكتاب عام 1990

ما يعجبني أو ما أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي؟
يعجبني فيها سهولة التواصل مع العالم بضغطة زر. وأفتقد فيها الصدق، فكثيراً ما يتجمل الناس حين يتكلمون من وراء ستار!

الموسيقيّ المفضل لديّ؟
عمر خيرت

أغنيّات تطربني؟
ليالي الأنس في فيينا (أسمهان)، أنا قلبي وروحي فداك (دلال أبو آمنة)، Flay me to the moon (فرانك سيناترا)

الآلة الموسيقيّة التّي أحبّ سماعها؟
الكمان

فيلم سينمائي لا أنساه؟
«ذهب مع الريح» بطولة كلاك جيبيل وفيفيان لي

مسرحيّة أو مسلسل تلفزيوني أفضّله؟
مسرحية «شاهد ماشفش حاجة»

موهبة وددت لو أكتسبها؟
الرسم

نجمة أو نجم أحبّه:
محمود المليجي

فنّانة أعدّها مثقّفة؟
تحية كاريوكا

فنّان أعدّه مثقّفاً؟
محمود ياسين

حكمة أتمسّك بها
«من جدَّ وجد»

القاهرة - أيمن خطاب

Caricature
كاريكاتير

الصراحة راحة
مع د. علي القحيص







ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

عن الرجل والمرأة



شاعر وكاتب فلسطيني
سلطان القيسي

ثمة معركة تاريخية بين الرجل والمرأة، كل منهما سعى على مر العصور إلى التربع على قمة الكمال، دون أن يتيح مجالاً للآخر لأخذ صورة معه، على اعتبار أن واحداً منهما هو الأكمل والأجدر، وتناست تلك المعارك العبثية أهمية التكامل، الذي غذته أساطير قديمة عدة، لعل أهمها ما جاءت به الثقافة الصينية.

لست هنا في سياق تأنيب أو تكريم طرف على حساب آخر، إنما لأقول إنني أجد فروقاً بين الطرفين، تستطيع تأطير السيناريوهات الخلافية العادية بينهما، والتي ترسم بشكل ما حياتهما.

الفرق بين الرجل والمرأة، وربما المشكلة أيضاً، من وجهة نظري، أن المرأة تظن أن الرجل ذكي للغاية، وتسعى لخوض منافسة معه في هذا المضمار، فتبدأ استعمال حِيَلَها الدقيقة، وعاطفتها الفيّاضة، وحزنَها القاتل، ومكرها المحبّب، حتى تفوز في السباق ذاك.

أما الرجل بدوره، فيقرّ بقلة ذكائه، وقلة حيلته، وعاطفته غير المتحركة برغم قوتها؛ فالثبات قوة أيضاً، يخفي الحزن بالغضب، قوتُهُ وفاعليتُها لا تدعان مطرحاً لاستخدام المكر، وبذلك يفوز بالسباق.

ثم تكتشف المرأة أنها خرجت عليه بأسوأ صورها، فيما ظهر هو ببدلة بيضاء كالملائكة، وهذا أعز عليها من ذاتها، فتندم وتبتئس، وتقترب من الاعتراف بأنها أساءت التقدير والتصرف، إلا أن حزنها ونواياها الحلوة التي تلطخت بوحل السباق، يمنعانها، فتلجأ للصراخ والبكاء، في محاولة فاشلة لقول: أحبك..

الرجل بسذاجته وبساطته، لا يفهم لعبة المتاهة تلك، ويفكر: «هي حتى لم تقل (أحبك)». ويتهمها بتقصّد إثارة «النكد».

لو أنها قالت «أحبك» لانتهى النزاع، ولفقدت نشوة الانتصار الذي تسميه دلالاً.

ولو أنه قال «أحبك»، لانتهى النزاع، ولفقدت هي أيضاً نشوة الانتصار الذي تسميه احتواءً.

وفي الحالتين، ترى المرأة الرجل ذكياً وترى نفسها مسكينة، وفي الحالتين يظل هو لا مبالياً وتبقى هي مسكينة.

محاولات كثيرة يمكن اقتراحها لتجنب هذا السباق، أو لدفع النزاعات خارج حيز البيت، ولكنها تبقى نظرية لا يمكن لها أن تنزل إلى ساحات الواقع، والسبب قد يأتي على هيئتين، الهيئة الأولى تتمثل في عدم مقدرة أي منهما على التحول إلى آخر، فالرجل لا يستطيع أن يتصرف بعقل ومشاعر امرأة، إذ إن تشعب تفاصيل هواجسها وقدرتها على تتبع كل منها عمل شاق لا يقوى الرجل عليه، ولا تقوى المرأة بدورها على تحمل حالة الثبات التي تقترب من الجمود والتي تشكل عصب كيان الرجل.

الهيئة الثانية هي ببساطة أن الرجل لا يستطيع التعامل حسياً مع امرأة تشابهه في السلوك، والمرأة أيضاً لا تستطيع ذلك، وإلا لاكتفى الرجل بواحد من أصدقائه واكتفت المرأة بصديقة أيضاً.

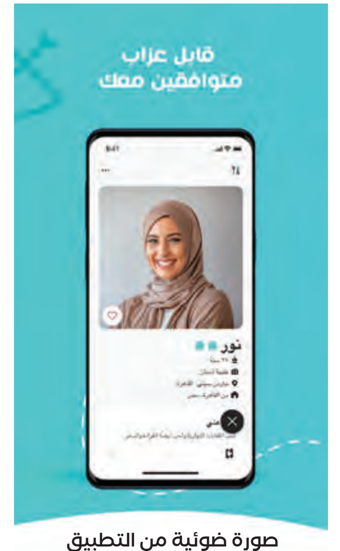
الصفات المتعاكسة إذن، هي روح التكامل بين الطرفين، فإن لم يجد القابس في المقبس صفة معاكسة لما سرى التيار في هذه الحياة.

المؤسس الشريك ومديرة العلاقات العامة في «هوايا» شيماء علي:

تطبيق «هوايا» يوفر فرص الزواج ضمن تقاليدنا

شيماء علي واحدة من الشركاء المؤسسين، والوجه الإعلامي، والمتحدثة الرسمية ومديرة العلاقات العامة في «هوايا»، وتعمل على إبقاء الفريق على تواصل دائم مع الجمهور في السوق المستهدف. بدأت شيماء مسيرتها المهنية في مكتبة الإسكندرية، حيث أمضت 12 عاماً تعمل فيها كأخصائية ومسؤولة التدريب بقسم العلوم الحيوية والتطبيقية.

دبي ـ سيدتي





صورة ضوئية من التطبيق

شيماء علي

أثار اختصاصها الأكاديمي في العلوم الجيوكميائية اهتمامها بالتواصل مع الناس في مختلف أنحاء العالم، انطلاقاً من قلب الاسكندرية النابض بالحياة. شيماء هي من قادة الرأي الرئيسيين؛ إذ تستخدم قناتها «Travel with Shee» من أجل إلهام آلاف الشابات العربيات حول السفر. وحتى يومنا هذا، شجعت شيماء أكثر من 100 ألف متابع على صفحاتها، ومعظمهم من الإناث، في حوارنا معها تطلعنا على مسيرتها وتفاصيل توجهها.

من أين أتتك فكرة إنشاء تطبيق للتعارف؟ وهل تعرضت للانتقاد بسببه؟.

تأسست شركة هوايا في العام 2017 على يد رائد الأعمال المصري المهندس سامح صالح الذي فكر في التطبيق من أجل مساعدة شقيقته في إطار رحلة بحثها عن طريقة سلسة ومريحة وآمنة للزواج. وبعد فترة وجيزة، انضممت إلى فريق المؤسسين مع تامر صالح وعلي خالد وعملنا سوياً على تصميم التطبيق، بهدف استخدام التكنولوجيا للارتقاء بعملية وساطة الزواج والتعارف بأسلوب يتناسب مع العادات والتقاليد وإعطاء دفع قوي لمنصة هذا التطبيق. ومنذ ذلك الحين، ازدادت شعبية تطبيق «هوايا» الذي أسهم في تسهيل مئات الزيجات في مصر في أول عامين فقط من إنشائه.

خصائص متعددة

ما الذي يميز تطبيق «هوايا» عن سائر التطبيقات؟

أهم ما يميز تطبيق هوايا هو أن مؤسسي التطبيق وفريق العمل بالكامل من الشباب العربي المدرك لحجم مشكلة تأخر سن الزواج، وعدم توافر الوسائل المناسبة لثقافتنا ومجتمعاتنا، وهي ميزة لا توجد في معظم تطبيقات التعارف الأخرى والواردة لنا من الخارج، كما أنه يحتوي على العديد من الخصائص التي تميزه مثل:

> يولي التطبيق أهمية قصوى لخصوصية وأمن المستخدمين ويوفر خاصية «إضافة الوصي»

- تم إنشاء خوارزمية التعارف في هوايا بمساعدة فريق من علماء النفس، حيث يتم تحليل أولويات المستخدمين تمهيداً لمطابقتها مع خياراتهم والاختيار من بينها.
- ويوفر التطبيق أيضاً للمستخدمين الإناث خيار عرض مبدئي لصور غير واضحة في الملف الشخصي. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هوايا مزود أيضاً بميزة الوصي والتي تتيح للمستخدمين فرصة إشراك شخص موثوق به، مثل صديق أو فرد من العائلة، في التواصل أثناء القيام بعملية التعارف على الشخص الملائم.
- ويمتلك هوايا أيضاً، أدوات مساعدة من أجل تسهيل محادثات مثمرة أكثر، وذلك من أجل كسر الجمود بين المتحاورين والتمهيد في جعل المحادثات شخصية.

وهنالك أيضاً ميزة أخرى يتمتع بها التطبيق وهي المحادثة الحصرية، التي يمكن استخدامها عندما يرغب مستخدمان إعطاء بعضهما البعض اهتمامهما الكامل. وهذا الأمر يؤدي إلى عزل أي محادثات جارية أخرى لكل من الطرفين.

أهمية قصوى للخصوصية

ما الهدف من إنشاء تطبيق «هوايا» في ظل وجود مواقع التواصل الكثيرة؟

منصات التعارف المتاحة ومواقع التواصل أغلبها إما لا يتماشى مع مجتمعاتنا العربية، وإما بهدف المواعدة والصداقة وليس الارتباط الجاد والبحث عن شريك حياة.

هل يتم التأكد من هوية الزائر وصحّة معلوماته المسجلة أو البيانات الخاصة به؟
يولي تطبيق هوايا أهمية قصوى لخصوصية وأمن المستخدمين. وعند التسجيل، يوثّق جميع الأعضاء الجدد باستخدام خاصية التحقق بصورة السيلفي الذي يعمل مع بنية تحتية تكنولوجية متطورة للغاية من أجل منع إنشاء ملفات تعريف مزيفة.
هل يحافظ تطبيق «هوايا» على خصوصية الزائر سواء كان رجل او فتاة؟
بالطبع، فلا يستطيع أي من المستخدمين أخذ لقطة للشاشة screenshot لأي من صفحة البروفايل أو صفحة المحادثة. ويوفر التطبيق أيضا خاصية الـ Encryption Data في المحادثات بين الطرفين.

دور الأهل

ما الفئة العمرية التي يمكنها الدخول واستخدام التطبيق؟
يستطيع منْ هم فوق الواحد والعشرين تحميل واستخدام تطبيق «هوايا».
ما دور الأهل في دعم الفتيات عند دخولهن للتطبيق؟
دور الأهل مهم جداً في تطبيق هوايا، ومنذ اليوم الأول لإنشائنا التطبيق، وقد حرصنا أن يكون مناسباً بخصائص الأمان والخصوصية والتأكد من حذف كل شخص يتعامل بشكل غير لائق؛ لتستطيع أي فتاة أن تعرّف أهلها على التطبيق بكل ثقة وارتياح.
وقد قمنا أيضاً بتوفير خاصية «إضافة الوصي»؛ حيث تتمكن الفتاة إذا أرادت أن تضيف أحد أفراد أسرتها إلى محادثتها مع الشخص المتقدم لها عبر التطبيق لضمان الجدية ولأخذ رأيه ونصيحته.
فكما يهمنا أن نعرّف الفتيات بتطبيق هوايا كأحد الحلول للمساعدة في رحلة البحث عن شريك الحياة نقوم أيضاً بتعريف الأهل بالتطبيق، وبالفعل استقبلنا العديد من الرسائل من الأمهات اللاتي يسألن عن طريقة استخدام تطبيق هوايا لبناتهن

الحفاظ على العادات والتقاليد

هل يحافظ تطبيق «هوايا» على العادات والتقاليد الإسلامية والعربية التي لا نستغني عنها في مجتمعنا؟
نحن نضمن أن رحلة استكشاف شريك الحياة منذ بدايتها وحتى نهايتها، سوف تبقى محافظة على قيم وثقافة ومقاصد مستخدمي التطبيق. ومن هذا المنطلق، فإن هذه المسألة تشكل مفصلاً محورياً مهماً بالنسبة لهوايا، ونحن نشعر بالامتنان كون العالم الإسلامي رحب بحرارة بهذا النهج غير التقليدي والعصري للتعارف. ونتطلع إلى الاحتفال بالعديد من قصص النجاح المقبلة.
للفتيات المتأخرات عن الزواج هل يقدّم لهن دعماً نفسياً ومعنوياً من خلال التطبيق لإرشادهن على الشريك المثالي أو كيفية التصرف؟
نقدم من خلال منصتنا الإلكترونية على الفيسبوك والانستجرام وقريباً موقعنا الإلكتروني العديد من المقالات والنصائح المتعلقة بالعلاقات العاطفية، والتي تهدف إلى مساعدة كل الفتيات المقبلات على الزواج في فهم شخصيتهن وما يحتجنه في شريك حياة مناسب مروراً بنصائح عن التعارف على التطبيق أو المقابلة الخارجية وكيفية تجاوز عدم القبول وغيرها العديد من الموضوعات التي تهم المرأة المقبلة على الزواج أو الباحثة عن شريك حياتها من خلال "هوايا".

زيادة واضحة في الزيارات

مع استمرار جائحة كورونا وفرض التباعد الإجتماعي هل لوحظ زيادة عدد الزيارات للتطبيق؟
لقد شهد هوايا في الآونة الأخيرة زيادة بنسبة 40% في الاتصالات الداخلية للتطبيق وزيادة قدرها 25% تقريباً في الوقت الذي يمضيه المستخدمون عليه، ويُنسب ذلك، إلى الظروف السائدة حالياً وإلى التوجيهات بضرورة الالتزام بالتباعد الاجتماعي الذي تفرضه السلطات المعنية. لا شك أن الأشخاص باتوا يشعرون بالحاجة المتزايدة للتواصل وجهاً لوجه، فيما بينهم ومع الأصدقاء وحتى مع الغرباء؛ لأن هذا الأمر قد بات محدوداً للغاية. وعلى الرغم من ذلك فإن هذا هو الوقت الملائم للناس لاكتشاف طرق ووسائل جديدة للتفاعل مع الآخرين، وتطبيق هوايا يمنحهم الفرصة المناسبة للقيام بذلك. نحن نسعى إلى ابتكار وتهيئة الأجواء الملائمة لدعم الناس وتزويدهم بمفهوم عملي ينمّي التقارب فيما بينهم ويمدّهم بإمكانية العثور على الحب الحقيقي الذي يستمر مدى الحياة.
ما نصيحتك الأخيرة لكل فتاة وشاب عند دخولهم تطبيق «هوايا»؟
أنصح الشباب والفتيات أن يقوموا باستخدام تطبيق هوايا إذا كانوا جادين فعلاً في البحث عن شريك حياة مناسب، وأنصحهم عند استخدام التطبيق بالتعبير عن شخصيتهم وهواياتهم بصورة واضحة من خلال بروفايلاتهم الشخصية؛ ليتمكن الطرف الآخر التعرف إليهم بسهولة والإعجاب بهم، كما أن اختيار الصورة المناسبة من العوامل المهمة للوصول لشريك حياتهم.
وأتمنى لهم جميعاً أن يعثروا على شريك الحياة المناسب لشخصيتهم واهتماماتهم من خلال هوايا، وأن يشاركونا قصص الحب والزواج.


" نقدم من خلال منصتنا الإلكترونية العديد من المقالات والنصائح المتعلقة بالعلاقات العاطفية"

في حوار جمع الأب وابنته

أحمد زاهر: أعجبت بليلى في «الفتوة» وكانت مختلفة شكلاً وأداءً

ليلى زاهر: أحب والدي بشكل غير طبيعي وأغار عليه كثيراً وهو صديق لي

أحمـد زاهـر حالـة فنيـة خاصـة، النجـاح بالنسـبة إليه ليس البطولة المطلقة ولكن بمـا يضيفه الدور الذي يؤديه من تأثير وحب وإعجاب شـديد لدى المشـاهد. هكـذا يؤمن زاهر طـوال مشـواره الفني منـذ بداياته في «الرجل الآخر» مع الفنان الراحل نور الشريف وحتى الآن.
هذا العام، جسـد أحمد زاهر شخصية «فتحي البرنس» التـي تعد من أقـوى وأحلى وأصعب الشـخصيات التي أداها طوال مشـواره الفني أمام النجم محمد رمضان وإخراج الموهوب محمد سامي. وقد حقق دور فتحي البرنس نجاحاً كبيراً عند الجمهور حيث تصدر على مدى عشرين يوماً «الترند» رقم واحد يومياً في رمضان على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر».
وفـي نفس العام، إلى جانب نجاحه، يحتفل أيضاً بنجاح ابنتـه ليلـى العائـدة كنجمـة شـابة بعـد اختفائهـا 6 سـنوات عن سـاحة التمثيل حيث شـاركت النجم ياسر جـلال فـي مسلسـل «الفتـوة»، بقيامهـا بـدور ابنته وقد لاقى نجاحاً كبيراً عند الجمهور. «سـيدتي» تلتقي بالنجـم أحمد زاهر وابنتـه النجمة الشـابة ليلى، وحوار أسري وفني معاً.

القاهرة ـ **هبة خورشيد**

تصوير ـ **أحمد مبارز**
كوافير ـ **الفريد**
ماكيير ـ **زينب حسن**
ستايلست ـ **سعيد رمزي**
ملابس أحمد زاهر ـ **الطقم الأبيض ـ CAVALI CLASS ـ القميص الأسود COUGAR**
ملابس ليلى زاهر ـ **JUMPSUIT / PINKO BY EGOg MASION 69 / DESIGNER DINA SHAKER**





لن أنسى أستاذي وحبيبي نور الشريف ومن حبي الشديد له سميت ابنتي الصغرى «نور»

بعد نجاحك الكبير في دور «فتحي البرنس» أمام النجم محمد رمضان، هل عرض عليك بطولة مطلقة في العمل القادم؟

لم يعرض عليّ أي عمل للعام القادم، أما بالنسبة للبطولة المطلقة، فقبولي لها سيكون بشروط وهي أن يكون دوراً يضيف لي ويناسب مكانتي الفنية ويحترم جمهوري، وفي هذه الحالة سوف أقبله على الفور. ولكن، إذا كان دور البطولة لا تتوافر فيه هذه الشروط، فسوف أظل بطلاً في الدور الثاني. فأنا أؤمن بالكيف وليس بالكمّ. قد أغيب عامين عن الشاشة إذا لم أجد الدور الذي يضيف إليّ وأكتفي بأن أظهر ضيف شرف في بعض الأعمال مثل مشاركتي في مسلسلي «رحيم» و«ولد الغلابة». الدور الذي أؤمن به وأحبه أجسده على الشاشة، فيصدقني الجمهور.

هل توقعت هذا النجاح الكبير لدور فتحي في مسلسل «البرنس»؟

نعم، توقعت أن ينجح، لأن الشخصية الشريرة دائماً ما تؤثر في الناس وتستفزهم، فيكرهونها ويكون هذا هو معيار النجاح للشخصية. الشخصية الشريرة مساحة الإبداع فيها كبيرة وتظهر إمكانيات الممثل عكس الشخصية العادية، مثل دوري في مسلسل «الطوفان»، إنسان طيب يحب زوجته لدرجة الجنون، تورط مع أشقائه في قتل والدتهم بالرغم من رفضه لهذه الجريمة. هي شخصية عادية مساحة الإبداع فيها قليلة. فقدمتها بإضافة بعض الرومانسية الزائدة وخفة الظل بالاتفاق مع الكاتب، حتى يكون لها تأثير في الدراما.

وكيف كانت ردود أفعال الجمهور على دور فتحي؟

لم أكن أتوقع أن أكون «ترند» رقم واحد واثنين وثلاثة وأربعة يومياً لمدة عشرين يوماً متواصلة ولساعات طويلة على «تويتر». وأيضاً «ترند» في بعض البلاد العربية مثل السعودية، لبنان، سوريا، تونس والجزائر وأن الإجماع الذي شهده المسلسل في الشارع العربي لم يحدث من أيام عرض مسلسل «ليالي الحلمية». الكل أجمع أنه من أحسن المسلسلات التي عرضت في رمضان هذا العام، لدرجة أن الجمهور شعر بأنه يعيش مع هذه العائلة وينتظر انتقام رضوان من فتحي وأشقائه، وسعد جداً عندما تحقق ذلك في الحلقات الأخيرة. وأيضاً كان من ردود الأفعال، تهديد البعض لي بالقتل واتصال بعض الناس بي تليفونياً يعاتبونني ويقولون لي: «حرام عليك ليه تعمل كده في أخوك» وأحاول إقناعهم بأنه تمثيل لكن بدون فائدة.

الشخصية أرهقتني نفسياً وعصبياً

هل التناقضات الموجودة في شخصية فتحي أثرت على أحمد زاهر نفسياً وعصبياً؟

بالتأكيد، الشخصية أرهقتني نفسياً وعصبياً. ففي المشهد الواحد من الممكن أن تتغير شخصية فتحي من شرير إلى عاطفي حنون ثم يعود مرة أخرى إلى الشر بمعنى، أن المشهد يحتوي على عدد من المتناقضات في شخصيته المختلفة مما يرهق الممثل كثيراً في تقمصه لها. فقد عاشت معي شخصية فتحي طوال مدة التصوير، فأنا أذاكر الشخصية التي أؤديها جيداً حتى أصل إلى درجة التوحد والاندماج والتقمص الكافية لإقناع المشاهد. في حياتي الشخصية مع أولادي وزوجتي، كنت أتحدث معهم بطريقة «فتحي» في بعض الأحيان وفي بعض ردود أفعاله. وقد تخلصت منه بصعوبة.

كيف كنت تقابل تعليقات الجمهور عندما يقولون «أحمد زاهر دوره أكبر من محمد رمضان ويظهر في مشاهد أكثر منه»؟

كانت هذه التعليقات تصيبني بالإحراج الشديد لأنها غير صحيحة، لأن البطل الحقيقي لهذا العمل هو محمد رمضان. بالعكس، الجمهور كان يحب شخصية محمد رمضان «رضوان البرنس»، وكان ينتظر انتقامه من فتحي وأشقائه، وأتذكر الجمهور عندما أقام حفلاً كبيراً على «السوشيال ميديا» بعد حلقة ضرب «رضوان» لـ«فتحي». محمد رمضان نجم كبير وممثل قدير، وقد تعاملت معه للمرة الأولى على المستوى الإنساني، وكأنني اكتشفت شخصية مختلفة تماماً عما كنت أسمعه عنه؛ فهو إنسان نفسيته جميلة جداً، يحترم تاريخ كل فنان وقيمته وحدثت بيننا كيمياء خاصة جداً على المستويين الشخصي والفني، وقال لي إنه في غاية السعادة لأنه يمثل أمامي وأخبرته عن سعادتي المتبادلة. ومن أحد أسباب نجاح المسلسل الرئيسية الحب والاحترام الشديد الذي كان يجمع بيننا كفريق عمل ولهذا صدقنا الجمهور، فكل واحد فينا نجم في دوره.

هل تشعر بأنك حظيت بصديق عمر جديد؟

نعم، أصبحنا أنا ورمضان صديقين من أول يوم تصوير. فهو محترم وجميل ويحب ويفرح لنجاح الآخرين.

هل هناك كيمياء بينك وبين المخرج محمد سامي؟

محمد سامي مخرج كبير وموهوب وعبقري فن. استطاع أن يتفهم إمكانياتي كممثل فقدمني في خمسة أعمال (حكاية حياة، آدم، كلام على ورق، ولد الغلابة وأخيراً البرنس) وكل شخصية مختلفة عن الأخرى تماماً. فهو مخرج يتفهم إمكانيات الممثل جيداً وما الدور الذي يسنده له ويناسب قدراته كممثل. وعندما عرض محمد سامي دور «فتحي البرنس» عليّ جعلني أشعر بالتحدي، هكذا يفعل محمد سامي يشحن الممثل جيداً ويتركه في هذا التحدي الذي ينتهي بإجادة الممثل للدور وتفوقه على نفسه ونجاحه. لذلك فإن الكيمياء وصلت بيننا لدرجة أنني أفهم ماذا يريد محمد سامي مني من نظرة عينيه. أتناقش معه في الشخصية وأذاكرها جيداً ونتحدث سوياً في طريقة كلامها وملابسها؛ فمثلاً في بعض المشاهد كنت أتحدث بصوت به خشونة وتجبّر فقال لي: «من الأفضل أن تتحدث بصوت وأسلوب يغلب عليهما الحنان». فهو هنا لا يقول لي كيف أتحدث لأنني لست مقلداً ولكنه يشحن الممثل الذي بداخلي.

تعلمت من نور الشريف...

ما النجاحات التي حققتها في الدراما التليفزيونية والسينمائية وتعتز بها كثيراً؟

«الرجل الآخر»، أول دور بطولة شبابية لي أمام أستاذي ومعلمي الراحل نور الشريف، فمازلت أتذكر النجاح الذي حققته في المسلسل بفضله وبفضل المخرج الرائع مجدي أبو عميرة. وكان أول لقاء لي بأستاذي نور الشريف في معهد التمثيل حيث شاهدني في مسرحية كنت أنا بطلاً فيها، وقال لي بعد انتهاء العرض في الكواليس: «أنت ممثل رائع». أخذ رقم تليفوني ومرّ عام بأكمله واعتقدت أن الفرصة لن تأتي لي؛ لأنني كنت في ذلك الوقت أمثّل أدواراً عبارة عن مشهد ومشهدين وثلاثة في بعض الأعمال واستمررت في تأدية هذه الأدوار الثانوية لمدة ست سنوات. وفجأة، بعد مقابلتي للأستاذ نور الشريف بعام كامل، اتصل بي فريق إنتاج مسلسل «الرجل الآخر» وطلبوا مني الحضور، وفوجئت عندما ذهبت إلى الموعد بأستاذي نور الشريف والأستاذ مجدي أبو عميرة وأسندا لي دور الابن، وشعرت بأن الفرصة قد جاءت. وبالفعل، حقق المسلسل نجاحاً كبيراً. وأيضاً أعتز بأدواري في «الحقيقة والسراب» و«العصيان»، فأنا تتلمذت على يد أساتذة كبار مثل محمود ياسين ويحيى الفخراني في مسلسل «للعدالة وجوه كثيرة».

ما الذي تتذكره من نصائح نور الشريف؟

تعلمت منه احترام المهنة والمواعيد وكيف أتعامل مع الكاميرا. فقد كنت أنافسه في الحضور مبكراً اقتداءً به قبل التصوير بساعتين وكان سعيداً باحترام المواعيد.

متى غضب منك نور الشريف؟

عندما زاد وزني وهو لم يكن يعلم أنني مريض فقد كان يقول «الممثل لا يزيد وزنه أبداً». وعندما علم بحقيقة مرضي، بأن غددي لا تعمل ووصل وزني لـ180 كيلوغراماً في فترة قصيرة، اعتذر وقال لي: «لم أكن أعلم». وكان حزيناً ومتأثراً جداً. وبعد شفائي وإنقاص وزني، شاهدني في مسلسل «حكاية حياة»، وكان سعيداً جداً بدوري وشفائي ونجاحي في إنقاص وزني. لن أنسى أستاذي وحبيبي نور الشريف ومن حبي الشديد له سميت ابنتي الصغرى «نور».

مشهد تمثيلي لا تنساه أبداً؟

لا أنسى أبداً المشهد الذي جمعني بالزعيم عادل إمام في فيلم «عريس من جهة أمنية». وكنت أؤدي فيه دور ضيف شرف. مهما بلغت من نجومية، عندما تقابل الزعيم عادل إمام في مشهد لابد وأن يسيطر عليك الخوف والارتباك. فلا أنسى أبداً يوم تصوير هذا المشهد. إذ ذهبت قبل موعد التصوير بساعتين، فشعر الزعيم عادل إمام بأنني قلق ومتوتر، فجلس معي قبل المشهد الذي يجمعني به جلسة طويلة يتحدث إليّ فيها عن أمور الحياة العادية نضحك ونتكلم، وعندما شعر بأن خوفي وقلقي قد زالا قال لي: «يالا نصور المشهد».



"
نصحني والدي الالتزام
بالمواعيد والحفظ الجيد للدور
والتوازن بين الدراسة والعمل

محنة المرض

ما الذي تعلمته من تجربة المرض؟
الإنسان يجب أن يكون قريباً من الله سبحانه وتعالى ومؤمناً بأقداره وألا ييأس أبداً من رحمته فقد زاد وزني فجأة من 80 إلى 180 كيلوجراماً في شهور قليلة مع آلام عنيفة في جسدي وكنت أتّبع حمية، ولا ينقص وزني بل يزيد وأبي وأمي كانا ينصحانني بأن أجري بعض التحاليل. لكني كنت غير مهتم. وعندما حدثت لي إغماءات وتكررت كثيراً، قررت أن أجري بعض التحاليل للغدة الدرقية وذهبت بها لأحد الأطباء والذي فاجأني بأنها لا تعمل تماماً، وأنني إذا أجريت عملية لن أتحمل وسأموت في خلال ثلاثة أشهر. اكتفيت بأن أتناول العلاج الخاص بحالتي والحمدلله تم شفائي وتمكنت من إنقاص وزني.

هل كان للزوجة دور في الوقوف بجانبك في هذه المحنة؟
زوجتي هي كل شيء في حياتي فهي حبيبتي وأمي وأختي وزوجتي وشريكة عمري على الحلوة والمرة، فقد كانت تتحمل عصبيتي الشديدة في فترة المرض ولا أنسى صبرها ووقوفها بجانبي حتى اجتزت هذه المحنة.
هي أيضاً شريكتي في العمل فهي مدربة تمثيل مع المخرج محمد سامي، وهو مؤمن جداً بموهبتها وأسند إليها تدريب النجوم الجدد والأطفال، وقد كانت مدربة التمثيل لابنتنا «ليلى» في مسلسل «الفتوة» مع ياسر جلال.

وأين تعلمت زوجتك ذلك؟
تعلمت من حضورها تصوير أعمالي ومني أنا أيضاً. واصطحبتها معي قبل تصوير مسلسل «البرنس» بشهرين في رحلتي للمملكة العربية السعودية لأعلم كورس تمثيل هناك، وفوجئت بها تعلمهم فن الأداء بطرق مختلفة وكيفية حفظ الأدوار فقد ساعدتني كثيراً في هذا الكورس.
زوجتي أيضاً سيدة منزل وطباخة ماهرة وتجيد إعداد الموائد الكبيرة والتي أقامتها أثناء تصوير مسلسلي «البرنس» و«الطوفان».

هل تحرص دائماً على الأكل الصحي؟
أحرص دائماً أنا وعائلتي أن نأكل بشكل متوازن ونتناول كميات صغيرة من الطعام. فنحن نحافظ على رشاقتنا ويكون دائماً طعامنا غنياً بالفيتامينات والخضراوات. ومن الممكن أن نأكل كميات قليلة من الدجاج المقلي والأرز والمحاشي، أي أننا لا نحرم أنفسنا من أي نوعية من الطعام.
ونحن أيضاً حريصون على ممارسة الرياضة من خلال الجيم ولظروف الحظر وغلق صالات الجيم فقد أحضرت بعض الأجهزة الرياضية إلى المنزل.

ليلى وملك

لماذا توقفت ليلى وملك عن التمثيل في طفولتهما وعادت ليلى للفن بعد غياب 6 سنوات كنجمة شابة من خلال مسلسل «الفتوة» أمام ياسر جلال؟
كان ذلك متعمداً لأنهما لو استمرتا كانتا ستتوقفان الآن، وفترة الغياب أفادت ليلى كثيراً؛ لأن الجمهور قد فصل بين طفولتها وشبابها، فشاهدها وكأنها نجمة شابة جديدة تمثل دوراً لأول مرة لدرجة أن الجمهور فوجئ بأنها ليلى زاهر هذه الطفلة التي كان يعرفها.
وكان قراري بأن تعود ليلى وملك بعد تخرجهما في الجامعة، ولكني وافقت على عودة ليلى في مسلسل «الفتوة» أمام النجم ياسر جلال، بالرغم من أنها مازالت في الصف الثاني الثانوي، بعد عرض ياسر عليّ بأن تعود ليلى معه في المسلسل في دور ابنته بعد أن شاهدها أكثر من مرة معي في صالة الجيم، ووافقت بعد قراءة الدور ووجدت أنه يستحق العودة والحمد لله نجحت في أدائه وأعجب بها الجمهور من خلال تعليقاتهم على «السوشيال ميديا»، وسوف تعود ملك في العام القادم إذا عرض عليها عمل يناسبها.

وما رأيك في أداء ليلى في مسلسل «الفتوة»؟
أقنعتني جداً بالدور وأعجبت بها وكانت مختلفة شكلاً وأداءً ولا أستطيع أن أقول أكثر من هذا لأن شهادتي فيها مجروحة.

وما نصائحك لها؟
أن تستمر ولكن بشرط أن تحافظ على مستواها الدراسي وتهتم بدراستها جيداً ومرفوض تماماً أي دور فيه تلامس أو قبلات؛ لأنني رجل شرقي من الدرجة الأولى.

وهل ستساعدها؟
سأساعدها فقط في إسداء نصيحة لاختيار الدور وسأبدي رأيي في أدائها، ولكن لن أطلب من أي زميل أن يستعين بها في أي مسلسل معه، وأن يذهب الدور المناسب لها من خلال ترشيح المخرجين لها وينطبق هذا الكلام أيضاً على ملك عندما تعود إلى الفن. فأنا اعتمدت على نفسي في بداياتي ولم يساعدني أحد.

ليلى زاهر:
اعتقدت أن والدي قاهر للمواهب

كيف كان شعورك عندما أخبرك والدك الفنان أحمد زاهر بأن تتوقفي أنت وملك عن التمثيل؟
كان قراراً صعباً جداً؛ لأنني أنا وملك نحب التمثيل كثيراً، وكنا قد تعودنا أن نشترك في بعض الأفلام كنجمات صغيرات وفوجئنا بقرار أبي لكنه أقنعنا بأن هذا لمصلحتنا، وأن علينا أن نركز في دراستنا وهي الأهم ونعود مرة أخرى للفن، ونحن كبار حتى يشعر المشاهد بالاختلاف. وكنت أشعر في وقتها بأن أبي «قاهر للمواهب»، وأحياناً كثيرة كنت أطلب منه العودة للتمثيل لكنه كان يرفض.

وكيف اقتنع والدك بعودتك في مسلسل «الفتوة»؟
«أونكل ياسر» استطاع أن يقنعه، وعندما قرأ أبي «السكريبت» (النص) أعجب جداً بالدور، وشعر بأنه العمل المناسب للعودة، فاقتنع أكثر ووافق.

وهل ساعدك في التحضير للدور؟
جلسنا معاً كثيراً، وقرأ معي «السكريبت»، وحكى لي عن الحقبة الزمنية التي تتم فيها الأحداث وعلمني كثيراً كيف أقوم بالتحضير لأي دور من حيث الشكل والأداء والتمثيل وطريقة الكلام. أما أمي فكان لها دور كبير معي، فقد كانت مدربة تمثيل لي في المسلسل وعلمتني كثيراً من أشكال فن الأداء التمثيلي.

وما النصائح التي قالها لك أحمد زاهر؟
الالتزام بالمواعيد والحفظ الجيد للدور والتوازن بين الدراسة والعمل، وهذا ما كنت أنفذه فقد كنت أذاكر بين المشاهد على «التابلت»، وكانت أمي تساعدني أيضاً في المذاكرة.

كيف كان إحساسك في أول مشهد تقومين بتمثيله في «الفتوة» بعد العودة؟
كان أول يوم في تصوير المسلسل وأول مشهد في مسلسل يجمعني بـ«أونكل ياسر جلال»، كنت متوترة وأشعر بالقلق والخوف؛ لأنني سأقف أمام فنان كبير مثله؛ لأنه بالنسبة لي النجم المفضل وأشاهد جميع أعماله. والحمد لله كل من في استوديو التصوير جعلوني أشعر بأنني وسط عائلتي. وكان «أونكل ياسر» يمزح ويضحك كثيراً معي. فزال خوفي وقلقي، ولم يؤثر على أدائي.

وما أصعب المشاهد التي قمت بتمثيلها في المسلسل؟
مشهد الضرب بالنبوت. فقد تعلمت الضرب بالنبوت قبل المشهد بربع ساعة، وتعودت على حمله بالتدريب بعد أن كان صعباً في البداية.

ما الذي أعجبك في دورك في مسلسل «الفتوة»؟
أحببت كثيراً حب الابنة لوالدها وغيرتها عليه، فوالدها هو كل حياتها فأنا مثلها أحب والدي بشكل غير طبيعي، وأغار عليه كثيراً فأبي صديق لنا أنا وملك بشكل كبير.

كرهنا فتحي وبكينا مع أبي

وما رأيك في دور فتحي الذي أداه والدك في مسلسل «البرنس» في رمضان؟
كان رائعاً وعبقرياً، واستطاع أن يتقمص الدور جيداً لدرجة أننا كرهنا فتحي وبكينا مع أبي عندما ترك مريم في الشارع.

ما نوعية الأدوار التي تحبين أداءها بعد ذلك؟
نصحني البعض بأن أؤدي أدواراً كوميدية بعد تجربتي في «التيك توك»، ولكني لن أتخصص في الكوميديا فقط وسأقدم الكوميديا والتراجيديا معاً.

أي كلية ترغب ليلى الالتحاق بها في الجامعة؟
إلى الآن لم أقرر ولكن أعتقد أنني أميل إلى دراسة الإعلام.

ما علاقتك أنت وملك بشقيقتيك الصغيرتين؟
منى ونور بالنسبة لنا رغم صغر سنهما صديقتان، نلعب ونضحك معهما، أما بالنسبة لاتجاههما للتمثيل فهذا قرار أبي.



حياة الفهد:

«أم هارون» أكبر مغامرةٍ فنية في حياتي

وهؤلاء يحاربونني ولا أفكر بالمنافسة

تصدَّرت «سـيدة الشاشة الخليجية» الفنانة حياة الفهد بمسلسلها «أم هارون»، الذي عُرِضَ في رمضان الماضي على شاشة MBC، الترند الخليجـي في موقـع «تويتر» في عـددٍ كبيرٍ من حلقاتـه، حيث حقق العمل نسـبَ مشاهدةٍ عالية، وتفاعلاً واسـعاً معه في القناة وعبر مواقع التواصل الاجتماعي.

كذلك، أثار المسلسـل كثيـراً مـن ردود الفعل تجاهـه، إيجابيةً كانت أم سـلبية، حيث أشـاد بعضهم بالعمل وفكرته الجديدة في الدراما الخليجيـة، في حين هاجمـه آخرون متَّهمين «أم هـارون» بالتطبيع مع إسرائيل.

«سـيدتي» التقت حياة الفهد «أم سـوزان» في حوار حصري وخاص عـن المسلسـل، والمنافسـة الرمضانيـة، كما استفسـرت منها عن جديدها الفني لرمضان المقبل.

الرياض ـ ناصر عبدالغني

> لي عظيم الشرف أن أكون بطلة لفيلم سعودي، مثل هذا الفيلم الجميل «نجد»

بدايةً، نبـارك لك بنجاح «أم هـارون» وتربُّعك والعمل علـى عرش أغلـب الاسـتفتاءات الفنية، فـي مقدمتها اسـتفتاء «سـيدتي» حول مسلسـلات وبرامـج رمضان 2020 الذي حصلتِ فيه على ثماني جوائز، كيف تصفين هذا النجاح؟

سـعيدةٌ للغاية بالنجاح الكبير الذي حققه مسلسـل «أم هارون»، هذا العمل الجميل والرائع الذي أسـكت نجاحه كثيراً من الأفواه التي حاربته حتى قبل عرضه.

قدمتِ عمـلاً يتناول وجـود بعض اليهـود في منطقة الخليج، كيف بدأت فكرته لديكِ؟

أعشـق المغامرة الفنية بصورةٍ عامة، والدرامية بشكل خاص، وأخوضها عندما أقتنع بالفكرة، ويُعجبني النص، حينها لا يسـتطيع أي شـيءٍ أن يمنعني مـن تنفيذ هذا العمل.

كل مغامراتي الفنية محسـوبة، ففـي الدراما التراثية، حققـت أعمالي نجاحاً كبيراً وعلـى الرغم من أن غالبية الجمهـور مـن الشـباب تميـل إلـى الدرامـا العصرية، استطعت جذبهم إلى التراث متخطيةً صعوبة تقبُّله من قِبل الشباب المعاصر.

كذلـك الحال فـي الدراما الكوميدية، مـع أنني لم أقدم الكوميديـا إلا فـي أعمالٍ قليلـة، إذ لم أخـشَ أن يكون «دمـي ثقيـلاً» علـى الجمهـور، وبفضـل اللّه حققـت مسلسـلاتي الكوميدية نجاحـات كبيرة، أمـا التراجيديا فهي ملعبي الأساسي.

ماذا عن «أم هارون»، هل تعدِّين المسلسل مغامرةً؟

«أم هـارون» أكبـر مغامـرةٍ فنيـة في حياتـي حتى إن كثيـراً من الزملاء وممن حولي، قالوا لي قبل أن أشـرع في تقديمـه وتصويره إنني سأخسـر الرهان على هذا العمـل، وسأخسـر جمهـوري الكبيـر، وتاريخـي الفني الطويـل، وبالفعل راجعت نفسـي كثيـراً لأغيِّر العمل، لكنني وجدت أن لا شـيء سأخسره، خاصةً أنني اقتنعت بالمسلسـل للغاية، إذ إن فكرته جديـدة، وتُطرح للمرة الأولـى عبر الدراما الخليجية، وتتناول قضيةً عربية، لذا قررت دخـول «أم هـارون» وتصويره، وكنت مسـتعدةً لأن أنفق على إنتاجه وتنفيذه من حسـابي الخاص وإن اضطـررت إلـى الاحتفاظ به فـي مكتبتي فـي حال لم تعرضه أي قناة تلفزيونية في رمضان.

إذاً، كنتِ متخوفةً من عدم عرض المسلسـل في رمضان على أي قناة فضائية؟

بالفعـل، كان لـدي تخوُّفٌ مـن ألَّا تقوم أي قناةٍ بشـراء المسلسـل لعرضه في موسـم رمضان بسـبب فكرته الجديدة التي قد تكون مثيرةً للجدل، لذا قررت الاستمرار في تنفيـذ العمل، وأخذه لحسـابي الخاص دون عرضه فـي هذه الحالة، إضافة إلى تخوُّفٍ طبيعي من ردة فعل الجمهور وطريقة استقباله فكرة المسلسل.

توقَّعت نجاح «أم هارون» قبل عرضه

تقديم عملٍ يتحدث عن اليهود، ألم يثِر خشيتكِ؟

اليهـود كانوا موجودين في أغلب أنحـاء العالم، بما في ذلـك منطقة الخليـج العربـي، ضمن أقلياتٍ بسـيطة، تعيـش في مجتمعـاتٍ وأحياء خاصة بهـم، غالباً ما كان يُطلـق عليها اسـم «حـارة اليهـود»، وكانوا يمارسـون طقوسـهم وتجارتهـم وحياتهم، ويعرفـون أوضاعهم الخاصـة، ولا يدخلون في صدامات مـع المجتمعات التي يعيشـون فيها، الحديث عن اليهـود في عملٍ فني ليس شـبهةً فقد حدثت لهم كثيرٌ مـن القصص حول العالم، والتاريخ يشهد على ذلك.

لكن، هناك مَن اتَّهم المسلسل بالتطبيع، ما ردكِ؟

أرفض اتهام المسلسـل بالتطبيـع. أي تطبيع يتحدثون عنه، والعمل يناصر القضية الفلسـطينية من الأساس، ويأتي بشكلٍ عام ضد الصهيونية وقيام دولة إسرائيل. كما أنـه يناصر القضايا العربية، وهذا ما ورد في حوارٍ دار بيني، من خلال الشـخصية التي قدمتها في العمل، والحاخـام اليهـودي المتعصـب، حيـث ذكرت لـه أنهم يعيشـون في مجتمع، ومن الواجـب عليهم الإخلاص له لا أن يكـون إخلاصهم ودعمهم للصهيونية وإسـرائيل، كذلك تضمَّن العمـل مظاهرات ضد إسـرائيل، وأبرزنا فيـه عـداوة اليهـود للمسلمين والعرب في إسـرائيل، وأظهرنـا الخبث في بعض شـخصيات العمل اليهودية، والمكائد التي كانوا يحيكونها ضد العرب، مقابل بعض الشخصيات المسالمة.

هل توقَّعتِ نجاح «أم هارون»؟

نعـم، توقَّعت نجاح المسلسـل قبل عرضـه، وكان لدي إحسـاسٌ قوي بأنه سـينال إعجاب ومتابعة الجمهور في موسـم رمضان، وكنت أدعو اللّه أن ينجح، وأثق في أنه سيُوفِّقنا.



حياة الفهد

توقَّعتِ نجاحه قبل العرض على الرغم مما تعرَّض له من هجومٍ وانتقاداتٍ واتهاماتٍ من بعضهم، كيف ذلك؟
للعلم، توقَّعتُ شخصياً الهجوم على العمل، لكنْ ليس من البداية وقبل العرض، وبهذا الشكل، وعلى الرغم من ذلك بقيتُ ثابتةً على موقفي ولم أهتز لثانية، ورددتُ على كل مَن هاجموا العمل وانتقدوه بشكلٍ متزن وعاقل وقوي، وحرصت على ألَّا أنزل إلى مستوى بعض الذين تدنوا كثيراً في انتقاداتهم.

في رأيك، لماذا تلقَّى العمل كل هذا الهجوم؟
بعض الذين هاجموا العمل كانوا ضد حياة الفهد شخصياً، وطالما حاربوني، وآخرون كانوا ضد اليهود والصهيونية بشكلٍ عام، لذا انتقدوا المسلسل بمجرد طرح فكرته عبر وسائل الإعلام وقبل التنفيذ والتصوير، وبالطبع مع بداية العرض اشتد الهجوم من قِبل هؤلاء.

> أحضِّر لعمل كوميدي لعرضه في رمضان المقبل ولا أتابع أعمالي الدرامية

أعداء النجاح

مَن الذي يحارب حياة الفهد؟
أعرف جيداً مَن الذين يحاربونني بشكلٍ مستمر. هم أشخاصٌ تحرِّكهم الغيرة والحسد من نجاح حياة الفهد. إنهم أعداء النجاح.

حدِّثينا عن هذه الخلطة الفنية المميزة التي جمعت النجوم الكبار والشباب، كيف تمَّ تكوينها؟
أحمدُ الله أنني وصُنَّاع العمل وُفِّقنا في عمل خلطةٍ فنيةٍ متميزة في «أم هارون»، ونجحنا في اختيار نجوم وأبطال المسلسل.

قبل أن نشرع في التصوير مع يوسف الغيث، المشرف العام على المسلسل، والفنان أحمد الجسمي، عقدنا عدداً كبيراً من البروفات على الطاولة، وكانت اجتماعاتٍ طويلة، استعرضنا خلالها أسماء أغلب الفنانين لترشيح بعضهم للمشاركة في العمل، كما تباحثنا، وتحاورنا حول ذلك، وفي النهاية اتفقنا على هذه المجموعة المتميزة الذي قدمت المسلسل، وجميعهم أبدعوا في أدوارهم بشكلٍ لافت، سواءً على مستوى كتابة النص من قِبل علي ومحمد شمس، أو الممثلين ونجوم الدراما الخليجية، ومنهم: أحمد الجسمي، عبدالمحسن النمر، فاطمة الصفي، محمد جابر، إلهام علي، فخرية خميس، وسعاد علي.

ماذا تُحضِّر حياة الفهد للموسم الدرامي الرمضاني المقبل؟
ما زلتُ في مرحلة التحضير لعملي الفني المقبل، وهناك فكرةٌ لعملٍ كوميدي مطروحةٌ علي، وحالياً أنا في مرحلة القراءة، لكنها ستتبلور بشكل أفضل مع فتح المطارات، وبدء تسيير الرحلات الدولية، حيث سأتمكَّن من السفر وترتيب الأمور، والتناقش والتباحث حول هذا العمل بصورة فعلية.

كذلك، عُرضَت علي فكرة تقديم مسلسل اجتماعي جديد، وإلى الآن لم أستقر على أي مسلسلٍ منهما سأبدأ تنفيذه ليُعرض في رمضان المقبل.

أي الأعمال الفنية التي تابعتها «أم سوزان» في رمضان الماضي؟
بشكلٍ عام، لا أتابع أعمالي في رمضان، فقط أحرص على الاطمئنان على المسلسل بصورةٍ إجمالية، ومتابعة ردود الأفعال عليه، وبالطبع لا أتابع أعمال الفنانين الآخرين، لأنني أكون مشغولةً مع أسرتي في الشهر الفضيل، فأنا إنسانةٌ «بيتوتية»، وأحبُّ الجلوس في بيتي وعدم الخروج منه إلا للضرورة القصوى، والاستمتاع بقضاء وقتي مع أسرتي وعائلتي في أجواءٍ



حياة الفهد في مشهد من مسلسل «أم هارون»



حياة الفهد في مشهد من فيلم «نجد»

حياة الفهد من كواليس «أم هارون»

روحانية وعائلية رائعة، كما أحرص على دخول المطبخ وتجهيز بعض الأكلات الشعبية والشهيرة في رمضان.

أبارك لنفسي بفيلم «نجد»

احتفل صناع فيلم «نجد» الذي تقومين ببطولته، بتدشين عروضه في المملكة مؤخرًا، كأول فيلم سعودي يعرض في دور العرض السينمائي بالمملكة. كيف رأيت ذلك؟

أبارك لنفسي ولكل صنّاع العمل، وللجمهور وعشاق السينما في المملكة، افتتاح العروض للأفلام السعودية بدور العرض في مملكتنا الحبيبة، وإن شاء الله سيكون «نجد» باكورة الأعمال التي ستليها الكثير من الأفلام سواء لي أو لزملائي الفنانين الذين احتضنتهم السعودية وفتحت لهم الأبواب، وأتمنى أن يحوز العمل على رضاكم.

وبالطبع، لي عظيم الشرف أن أكون بطلة لفيلم سعودي، مثل هذا الفيلم الجميل «نجد»، وما يحمله من قصة رائعة فيها الكثير من الأبعاد للكاتب والمنتج خالد الراجح. وكنت أتمنى أن أكون أول الحضور في هذا الحدث الفني المميز في المملكة، ولكن ظروف جائحة كورونا وما تفرضه من تباعد اجتماعي حالت دون ذلك.

الغيرة الفنية لا تعنيني

ماذا تمثّل لكِ المنافسة الفنية والألقاب الجماهيرية؟

طوال مشواري الفني لم أضع نفسي في منافسةٍ مع أي فنانٍ، أو أي عملٍ فني، ولا أفكر في المنافسة الفنية إطلاقاً، فقط أجتهد في تقديم عملٍ فني يليق بي وبجمهوري المحترم، كذلك لم أسعَ في حياتي كلها إلى تقديم عملٍ بشكل معين لضرب أحدٍ. أنا أبذل جهدي في عملي دون النظر لأي اعتبارٍ آخر.

هل يعاني الوسط الفني من الغيرة؟

بالطبع، الغيرة موجودة في الفن، لكنَّ هذا الأمر لا يعنيني في شيء، فأنا بشكلٍ عام بعيدةٌ عن الوسط الفني والشللية، ومع وجود كورونا وحتى قبل هذه الجائحة، لم أختلط كثيراً بالوسط الفني، وليست لدي علاقاتٌ مع الفنانين، ولا زياراتٌ، ولا صداقات مع أي أحدٍ منهم، وجميعهم زملاء لي، وتجمعني بهم علاقاتٌ طيبة، وأفضِّل الجلوس في بيتي على الخروج منه.

كيف تختارين أدوارك وأعمالك الفنية؟

أجتهد كثيراً في اختيار أعمالي الفنية، والحمد لله، وُفِّقت في كافة اختياراتي حتى الآن، فهي في مجملها كانت صحيحةً ومناسبة ونظيفة، وبصورةٍ عامة أثق في اختياراتي.

في البداية، أحرص على اختيار نصٍّ قوي، وفكرةٍ متميزة، مع وجود ممثلين ونجومٍ كبارٍ وعلى مستوى فني عالٍ، كذلك لا أبخل في الإنفاق على إنتاج أعمالي من خلال إنتاجٍ ثري، ومن المعروف عني أنني أنفق كثيراً من المال على إنتاج أعمالي، وهذا ما يميِّزني في اختياراتي وعملي، عكس الحال مع بعضهم إذ يختارون نصاً ضعيفاً، ويتعاملون مع ممثلين ضعافٍ، ويرضون بإنتاجٍ وتصويرٍ ضعيفَين.

ما الدور الذي تتمنين تقديمه؟

ليس هناك دورٌ محدد، لأنني قدمت كافة الأدوار، ولعبت جميع الشخصيات تقريباً، ما عدا بعض الأدوار التي لم أجسِّدها بسبب المحاذير والخطوط الحمراء في الفن الخليجي.

> لم أختلط كثيراً بالوسط الفني، وليست لدي علاقاتٌ مع الفنانين، ولا زياراتٌ، ولا صداقات مع أي أحدٍ منهم



هل نجحت وحققت أرباحاً مادية؟

الحفلات الافتراضية.. غياب للجمهور وحضور بالمشاهدات

محمد عبده

راشد الماجد

عبادي الجوهر

نجوى كرم

ماجد المهندس

أنغام

لم تقف جائحة كورونا عائقًا أمام إقامة الحفلات الغنائية؛ إذ تصدت لها الحفلات المباشرة عن طريق «الأونلاين»، وكانت حفلات العيد أولى هذه الانطلاقات التي تسابق عليها نجوم الأغنية الخليجية والعربية، وجاءت بدعم من الهيئة العامة للترفيه وتنظيم من «روتانا» للصوتيات والمرئيات والمكتب الفني في مجموعة MBC، وكان تطبيق شاهد VIP يعرض هذه الحفلات المباشرة التي اتسمت بطريقة الجلسات الغنائية لفناني الخليج بطريقة التخت الشرقي لفناني الأغنية العربية، ومصاحبة فرقة موسيقية بعدد معين، وتصدر بعضها الترند على مواقع التواصل الاجتماعي، كما حظيت بمشاركة الفنانين الأكثر شعبية بالوطن العربي.

الرياض - محمد العشيوي

ماذا تفتقد الحفلات الافتراضية؟

يشير الصحفي والناقد الفني **عبد الرحمن الناصر** إلى أن هذا النوع من الحفلات كفكرة كان خير داعم للإجراءات الصحية وعدم الخروج من المنزل، وقضاء الوقت وتسلية الجمهور داخل منازلهم، وهذا في حد ذاته فكرة عظيمة؛ إذ تقدم شيئًا كبيرًا للجمهور وهو في منزله، دون أن يتحمّل تكلفة الحصول على مقعد للحفل، فاليوم يصل الحفل للمشاهد وهو في منزله، بشكل كلاسيكي جميل، ومن حيث التوقيت أصبح الحفل فعّالاً لدى الجمهور، وأصبح هناك مجموعة أعمال منتقاة من الفنان لجمهوره، وصار بإمكان الفنان أن يكسب الجمهور كاملاً ويُرضي ذائقته ويتجنب تعارض الآراء، حيث تؤثر طلبات الجمهور على اختيارات الفنان، بالتالي فهو يقدم حفلاً منزليًا نموذجيًا للمشاهد، بالإضافة إلى أن الفنانين الخليجيين، والجمهور السعودي هم الأكثر حضورًا على المستوى الخليجي في الحفلات الافتراضية، وهم الرقم الصعب سواء بالمشاهدة أو الحضور، وهذا أكبر دليل على قوة الجمهور السعودي والفنانين، بدليل حصول الفنانين السعوديين على الترند العالمي، مثلما حدث مع محمد عبده وعبادي الجوهر وراشد الماجد وماجد المهندس.

وافتقدت الحفلات الفنان رابح صقر، فهو الفنان الوحيد الذي يستطيع أن يقدم حفله بطابع جلسة للجمهور الذي كان ينتظر رابح صقر بهذا النمط، وقد يكون وجوده في منزله بشكل مستمر منحه الدافع لأن يشارك جمهوره بفيديوهات فنية، حيث يمتلك جماهيرية خطيرة، والجمهور ينتظره بلهفة، إذ إن الفيديوهات التي طرحها بالفترة الأخيرة على «السوشيال ميديا» تخطت مئات الآلاف من المشاهدات خلال يومين فقط، فما بالك لو شارك بالحفلات الافتراضية.

ويضيف الناصر أن هذه الحفلات كانت تفتقد للمشاركات النسائية السعودية، وافتقدت أيضًا نوال الكويتية وأحلام ووعد، والعنصر النسائي الخليجي مشاركته مهمة جدًا بهذه الحفلات المباشرة، وفعليًا افتُقِد، وتم تعويضه بمشاركة الفنانات العربيات، وفي المجمل نجاح العنصر النسائي العربي لم يتجاوز نجاح آمال ماهر وأنغام؛ لأن لهما إطلالتهما الكبيرة، حيث تربت أنغام على الأعمال الخليجية، وتعي كيف تنتقي الأعمال الخليجية التي تشدو بها، وتعرف أن هذه الحفلات مُوجّهة للخليجيين والسعوديين بشكل عام، وأيضًا قدمت آمال ماهر حفلة كبيرة، طرحت ضمنها جديدها الفني من كلمات تركي آل الشيخ، وكان عملاً مهماً من حيث اللحن والكلمات، وتفوقت فيه آمال ماهر من ناحية الحضور.

وكان الهاجس في هذه الحفلات - حسبما أوصت وزارة الصحة السعودية - التباعد الاجتماعي الذي لا يقل عن مترين، والإجراءات الاحترازية، ورأينا الجمهور القائم على هذه الحفلات محترزًا ونفذ توجيهات وزارة الصحة، فهي رسائل ترفيهية لكنها رسالة توعوية للجمهور والمشاهد، إذا ما نظرنا للفنانين والقائمين على الحفلات نجدهم محترزين أيضًا، وهنا تأتي الرسالة التوعوية بضرورة احترام التعليمات وتطبيقها، وبعض الحفلات للأسف كانت مخالفة نوعًا ما للتوجيهات الصحية، وهذا يعطي انطباعًا بعدم حرص الفنان على نفسه والفرقة الموسيقية المشاركة له، بخلاف الانطباع الذي ظهر في حفل محمد عبده، حيث كان هناك حرص شديد على تطبيق الاحترازات، وهذا يعتبر رسالة اجتماعية وتوعوية وصحية، وليس فنية فحسب، ويسهم في نشر الاحترازات التي نصّت عليها وزارة الصحة».

فكرة نموذجية

وأضاف الناقد عبد الرحمن الناصر أن فكرة تركي آل الشيخ والحفلات الافتراضية فكرة نموذجية، تحاكي البيوت والجلسات والسمرات التي اعتاد الجمهور السعودي عليها بالحفلات، بما فيها الأعمال المنتقاة أيضًا، وهي فكرة لم يتوقعها البعض، قُدِّمت للجمهور من خلال المرتبطين مع «روتانا» أو المقربين منها، لأن «روتانا» أشرفت على هذه الحفلات مع MBC بالمكتب الفني، وتم بثها على «شاهد»، ومعرفة عدد المشاهدين أيضًا الذي يُعدُّ أكبر دليل على مكانة وعمق الفنان وشهرته، والطلب على الفنان، بدليل أن الفنان راشد الماجد استمر على الترند العالمي والعربي لمدة يومين، وتعد فكرة تركي آل الشيخ وهيئة الترفيه غير عادية، وقامت بناءً على الطلب على الفنانين من خلال المقياس الحقيقي بـ«السوشيال ميديا»، بالإضافة إلى البساطة في الأداء ورحابة الصدر التي قدمها الفنانون من خلال هذه الجلسات.

أما من ناحية العائد المادي فيؤكد الناصر أن هذه الحفلات كانت أكثر ربحًا من الحفلات ذات الحضور الجماهيري؛ لأن الحفلات ذات الحضور الجماهيري تعتمد على عدد معين ومقاعد محددة لا يتم تجاوزها، فلا يمكن أن يُجهز مسرح بمقاعد لـ 20 ألف متفرج ويحضره 40 ألف شخص، بينما هذه الحفلات رمزية جدًا ويشاهدها مئات الآلاف، بالتالي هناك عائد مادي يدعم هيئة الترفيه ومنصة البث المباشر من خلال هذه الحفلات التي يشاهدها الآلاف من الجماهير عبر منصة شاهد، وهناك مشاهدون بأرقام خيالية تابعوا تلك الحفلات، بالتالي هناك ربح مادي بالتأكيد، بالإضافة لكسر الروتين، وأتوقع أن يكون هناك توجُّه لإقامة هذه الحفلات حتى بعد انتهاء أزمة كورونا، وربما نفاجأ بحفلات من هذا النوع ولكن بأفكار أخرى.



الناقد عبد الرحمن الناصر

> **الناقد عبد الرحمن الناصر:** أتوقع أن يكون هناك توجُّه لإقامة هذه الحفلات حتى بعد انتهاء أزمة كورونا، وربما نفاجأ بحفلات من هذا النوع ولكن بأفكار أخرى

الحفلات الافتراضية..



داليا مبارك

أصيل أبو بكر

وائل كفوري

إليسا

تامر حسني

أسهمت بتخفيف الضغط النفسي

تحـدث الصحفـي والناقد الفني **سـعيد عيسى** قائلاً: «إن الحفـلات الافتراضيـة جـددت نجـاح الفنانيـن السـعوديين، وأكـدت تفوقهم علـى العرب وتسـيُّدهم السـاحة، خاصة أن الحفـلات تعتبر شـيئًا من روح التجديد الـذي كان من الممكن أن تواجه مصير التعثُّر أو الفشل لو لم تكن مشاركة الفنانين السـعوديين على رأس هـذه الحفلات، بدليـل أن محمد عبده وراشد الماجد وصلا الترند العالمي بفضل جماهيريتهما، مما يؤكد تفوق الفنانين السعوديين في حفلات الأونلاين.

يؤكـد سـعيد عيسـى أن الحفـلات الافتراضيـة فُرضت على الفنانين لتأكيـد حضورهم، وكل فنان يتمنـى أن يغني أمام جمهوره، وهـذه الحفلات جديدة لكن الفنانيـن واكبوها بهذه السـرعة وحققـوا فيها نجاحًا مميزًا يُحسـب لهـم، وكل فنان يرغب أن يشارك بالحفلات ليكون بينه وبين الجمهور تواصل، وهـذه فرصة للتواصل مع الجمهور من خلال تكثيف النشـاط والتغنـي برصيد من خلال التفاعل على «السوشـيال ميديا»، فهو جمهور حقيقي وفعَّال ومتعطش للفن.

وسـاهمت الحفلات الافتراضية في تخفيف الضغط النفسـي؛ فهي جزء من الترفيه للشخص والابتعاد عن الضغط النفسي والآثـار الاقتصاديـة، وما يترتب علـى جائحة كورونـا، وكان تنفيذهـا أمرًا صعبًـا جدًّا، فكان لها أثـر إيجابي على الجمهور والفنان أيضًا، لذلك اتضحت خبرة الجهة المنفذة لهذه الحفلات بفضل رعاية هيئة الترفيه التي دعمت هذه الحفلات.

ويضيف سـعيد عيسـى أنه لم يتوقع أن تُقام حفلة افتراضية فـي الماضي، إنما فرضها الواقع، ويشـير إلـى أننا خرجنا من موسـم الريـاض بنجاح كبيـر بالأرقام، فكان الحضـور كبيرًا لجميع الفنانين العرب المشـاركين، واستبعدتُ أن تقام حفلة دون جمهور، ولكن الأمر الواقع فرض نفسه، وحققت الحفلات الافتراضيـة نجاحًا بفـرض ارتبـاط الفنانيـن بجماهيرهم، وأصبحـوا يطاردونهـم بمدرجـات المسـارح وعلـى صفحات «السوشـيال ميديـا»، إلـى أن وصـل الأمر لمشـاهدتهم عن طريق حفلات الأونلاين.

دور الخبرة

ويؤكـد الناقد سـعيد عيسـى أن الحفـلات الافتراضية مزجت بين رؤية بصرية لافتة، فعلى سـبيل المثال شاهدنا الفنانين السـعوديين بطريقة الجلسـات السـعودية، وهو أمـر اعتدنا عليه بالجلسـات الغنائية التي اسـتمروا عليها منذ سنين، ولم يختلف الأمر كثيرًا في الحفلات الافتراضية؛ فراشد الماجد ابن الجلسات الغنائية، وكذلك محمد عبده وأصيل أبو بكر وعبادي الجوهـر، الذيـن تغنـوا في هذه الجلسـات دون أدنـى تكلُّف، ولعبت الخبرة معهم دورًا كبيرًا، بالتالي اعتدنا على ظهورهم بهذا الشكل، حيث كانت الأعمال الغنائية تحاكي هذه الجلسات بـكل مـا تحمله من تنـوع الألوان الموسـيقية، لذلـك وصلوا «الترند» العالمي، وهو الحال للفنانين العرب.

والفنانـة نجـوى كـرم لا تسـتغني فـي حفلاتها عـن الدبكة اللبنانيـة التـي صاحبتها في حفـلات السـعودية، إنما التخت الشـرقي الذي صاحبها خلق حالة انسجام عفوية وهدوء على طبيعتهـا في الغنـاء لجمهورها العربي، لذلك كانت تشـكيلة الأسـتوديو المجهـزة لنجوى مميـزة، وخلقت روحًا موسـيقية مميـزة، كذلك تنوعت في الميدلي الغنائي، إلا أن نجوى كانت ذكية جدًّا في حضورها؛ لأنهـا عرفت كيف تتعامل مع الأجواء الافتراضية بروحهـا المرحة الهادئة، كما هو الحال مع الفنانة المصرية أنغام، التي تغنت على مسـرح مسـتقل في منطقة الأهرامـات بالقاهرة، وعاشـت مـع جمهورها ليلة موسـيقية خالصـة، فأنغام تعـرف كيف تتعامل مع هـذه الأجواء، خاصة المسـارح المكشوفة، لذلك عرفت كيف تتعامل بانسجام رغم الغياب الجماهيري، بالتالي يُحسب لها نجاح حفلها الافتراضي، وهـي مـن الفنانـات اللواتي يتسـمن بالـذكاء فـي التعامل، بالإضافـة إلـى خبرتهـا، ومـن المتوقـع أن تسـتمر الحفلات المباشـرة خلال شهري يوليو الحالي وأغسطس المقبل، جراء أزمـة كورونـا، ومن المنتظـر أن ترى النـور الجماهيري على أرض الواقع في فصل الشتاء المقبل.

حضور لافت لفناني الأغنية السعودية

افتُتحـت الحفلات المباشـرة بالفنان ماجـد المهندس في أول أيـام عيد الفطـر، إذ قصّ شـريط هذه الحفلات وشـارك مع فرقة موسيقية في حفل تميز بديكورات مميزة وإخراج تمكن من لفت الأنظار للأستديو الذي تغنى فيه المهندس على مدى ساعتين في دبي، وكانت الليلة التالية في جدة لـ«فنان العرب» محمد عبده التي صعد بها الوسم على «تويتر» متصدرًا الترند العالمي في جلسـة منزلية، برفقة فرقة موسيقية شارك بها أبناؤه بدر وعبد الرحمن بالعزف الموسـيقي والكورال، وكانت الليلة الثالثة من نصيب الفنان راشـد الماجد الذي شـارك في حفـلات «الأونلايـن» بجلسـة خليجية فـي مملكـة البحرين، وشارك بها الملحن أحمد الهرمي في العزف والكورال، وكذلك العازف سـيروس. واتسـمت بالطابع الخليجي السعودي حتى على مسـتوى الأعمـال المختارة، كذلك شـارك بهذه الحفلات الفنـان عبـادي الجوهـر الـذي تغنى علـى طريقة الجلسـات السـعودية، وقدم جلسـة غنائية عزف فيها علـى العود طيلة وقت الحفلة، كما جاءت مشاركة الفنانين أصيل أبو بكر ووليد الشامي بالمشاركة الثنائية الوحيدة بهذه الحفلات، إذ تشاركا البروفات في نفس مقر إقامة الحفلة المباشرة، ليكون حضور لافت ومميز للفنانين السعوديين والخليجيين.

الحضـور الخليجـي يتفـوق علـى الفنانيـن العرب

على المسـتوى العربي كان للفنانين العـرب حضور لافت، إلا أن رواد «السوشـيال ميديا» كان لهم تفاعل أكبر مع الفنانين السـعوديين، حيث حلَّ «فنان العرب» محمد عبده أولاً وراشـد الماجـد ثانيًـا ونجـوى كرم ثالثـة وإليسـا رابعة فـي أكثرية التفاعل، وشـارك فـي الحفلات عربيًا وائل كفوري، ونانسـي عجرم، وآمال ماهر، وأنغام، بالإضافة إلى نجوى كرم وإليسـا وراغب علامة وتامر حسني.

كما أطلقت نانسي عجرم على هذه الحفلة المباشرة «أمل بلا حدود»؛ بهدف تسليط الضوء على الجهود الإنسانية لمساعدة العائلات في لبنـان والعالم، للتعامل مع الضغوط الاقتصادية والتحديات الأخرى التي فرضها فيروس كورونا.



الناقد سعيد عيسى



الناقد سعيد عيسى:
هذه الحفلات جديدة لكن الفنانين واكبوها بهذه السرعة وحققوا فيها نجاحًا مميزًا يُحسب لهم

الحفلات الافتراضية..



نانسي عجرم

راغب علامة

خالد عبد الرحمن

وليد الشامي

عبدالله الرويشد

الحفلات المباشرة تفرض العهد الجديد وتكسب التحدي أمام كورونا

انتقلت بوصلة التفاعل الجماهيري هذه المرة من على خشبة المسرح إلى وسائل التواصل الاجتماعي؛ فبدأ محبو الفنانين بالتفاعل مع فنانيهم المفضلين، ورغم أن هذه الحفلات افتقدت الانسجام الجماهيري والتناغم بين الفنان وجمهوره، فإن المشاعر كانت تتجسد عبر تويتر والهاشتاج الذي يطلقه محبو الفنان، ليتسابق رواد «السوشيال ميديا» على تصدره الترند، فنجح بعض الفنانين في تصدر الترند العربي، بينما لم يتجاوز بعضهم مشاركات معينة وبسيطة، في حين كان محمد عبده الأبرز والوحيد الذي تمكن للوصول للترند العالمي.

وتمكنت الحفلات المباشرة من خوض مرحلة جديدة في عهد جديد، حيث شكلت تحديًا أمام فيروس كورونا بهدف التخفيف وبث السعادة والترفيه والموسيقى، بحكم المكوث لفترة أطول في المنازل بتوجه جديد وقف خلف رعايته «هيئة الترفيه»، بإتاحة الفرصة أمام الملايين من المشاهدين لمتابعة الفنانين المفضلين، بل إن هناك من الفنانين من انتهز هذه الفرصة لتقديم الأغنية الجديدة والحصرية بهذه الحفلات المباشرة، من بينهم راشد الماجد ووليد الشامي ومحمد عبده، وغيرهم من الفنانين الذين قصدوا هذه الحفلات لطرح جديدهم الموسيقي.

وأشار الرئيس التنفيذي لـ«روتانا» سالم الهندي في تصريحات سابقة حول الحفلات المباشرة وتأثير «كورونا»، معلقًا على ما شهده موسم حفلات الأونلاين، إلى أن الفنان «يمرض إذا توقف عن الغناء؛ لأنه اعتاد الغناء وإدخال السعادة على قلوب محبيه»، وحول تأثير «كورونا» على قطاع الترفيه بشكل عام، والحفلات خاصة، أوضح: «الحفلات تنتج عنها تجمعات كبيرة، وهذا لا يتناسب والتدابير الاحترازية التي اتخذتها جميع دول العالم لمواجهة كورونا، لذلك فكرنا أن يتم تنظيم تلك الحفلات أونلاين ولله الحمد وُفقنا فيه، رغم أن البعض كان يتخوف من الفكرة، إلا أن حفلات العيد حققت نجاحًا كبيرًا، لذلك وجّه رئيس الهيئة العامة للترفيه، المستشار تركي آل الشيخ، بإعادة تقديم حفلات أخرى وبالفعل تم الاستقرار على 9 حفلات غير الـ 4 التي كانت خلال فترة عيد الفطر الماضي، لتستمر حفلات الصيف حتى نهاية شهر يوليو الحالي، وتشهد مشاركة العديد من النجوم، بينهم وائل كفوري وأصيل أبو بكر سالم، وعبادي الجوهر، ووليد الشامي، وعبد الله الرويشد، وخالد عبد الرحمن، وهناك أسماء أخرى سوف يتم الإعلان عنها بمجرد الاتفاق معهم»، لافتاً إلى أنه يتمنى مشاركة الفنان عبد المجيد عبد الله، ولكن الأمر متوقف على ظروفه الشخصية وهو مشتاق للجمهور».

> بعض الفنانين انتهزوا الفرصة لتقديم الأغنية الجديدة والحصرية بهذه الحفلات المباشرة



سالم الهندي ووليد الشامي

حفلات الأونلاين تكسر الملل وتفتقد الجمهور

كسرت حفلات الأونلاين حاجز الملل رغم فقدانها الجمهور وخشبات المسرح، واختفت معها طلبات الجماهير لبعض الأغاني، واختفى معها الصياح الجماهيري وقفشات الفنانين على المسرح، وأدرك الفنانون أيضاً أن غيابهم قد يطول، وثمة حاجة للوجود على الساحة وفق ما تقتضيه الظروف، ليدركوا تمامًا أن حفلات الأونلاين تبقيهم على تواصل مع جمهورهم، فالنشاط على «السوشيال ميديا» وحده لا يكفي الجمهور، ليكون التعزيز أيضًا بالحفلات الغنائية المباشرة، حيث يهدف الفنانون من تلك المشاركة تخفيف الضغوط النفسية التي واجهت الجماهير والفنانين كذلك، في الوقت الذي يهتم فيه الفنان بحضوره على الساحة الفنية أينما كان، لتكون هذه الحفلات بمعيار جديد، قد لا تكون تجربة جماهيرية على أرض الواقع إنما تجربة جديدة تؤكد الحضور الفني وتحقيق الرضا للعامة، فالانسجام قد يكون مفقودًا إلا أن النشاط موجود، كما فعل فنانو الأغنية العربية مع فرقة التخت الشرقي وفناني الخليج، بطابع الجلسة الغنائية والعزف على آلة العود.

وعاش الفنان والفرقة الموسيقية أجواءً افتراضية، رغم غياب بعض مقومات النجاح وهو الحضور الجماهيري وغياب «شباك التذاكر» الذي أصبح قصة موضوعية تصعد بالفنان للترند، إثر نفاد تذاكر الحفلات في وقت قياسي، عطفًا على جماهيرية كل فنان، بالإضافة إلى أن الفنان اعتاد في حفلاته الغنائية على مشاهدة الجماهير تردد معه مقطوعاته الغنائية، وهو ما افتقدته الحفلات الافتراضية، ورغم أن هذه الحفلات لامست مشاعر الفنانين والفنانات بغنائهم للأمل وبث رسائل المحبة والسلام ومقاومتهم بالغناء لإسعاد من حولهم، فإن التفاعل الجماهيري اقتصر على الهاشتاج الذي يتم إنشاؤه على تويتر، واقتصرت على نسبة المشاهدة على موقع «شاهد»، الذي يبث تلك الحفلات، وأصبح معيارًا لنجاح هذه الحفلات، بالإضافة إلى الماراثون على «السوشيال ميديا» والأرقام التي تصعد للترند، ومن يتفوق على الآخر في ظل غياب شباك التذاكر وخشبات المسرح.

حلول إيجابية مؤقتة

وبدأت حفلات الأونلاين مقتصرة على الفنانين الأكثر شعبية بالوطن العربي، وقد تكون حلولًا إيجابية مؤقتة للابتعاد قسرًا عن الضغوط النفسية، كونها فكرة حظيت بالتفاعل الكبير على «السوشيال ميديا»، وغاب عنها الانسجام وتفاعل الجمهور، وتوارت معها ضجة المسرح، إلا أن الفنانين استفادوا منها لتوثيق أواصر الترابط بينهم وبين جمهورهم، وطرح جديدهم، بالإضافة إلى تفاعلهم عبر «السوشيال ميديا» من خلال تويتر وإنستغرام، ويبقى الفارق بين الحفلات الافتراضية والحفلات الجماهيرية في العائد المادي الذي يعود للجهة المُنظِّمة من عقود الرعايا وأسعار وفئات تذاكر الحفلات التي غابت في الحفلات الافتراضية، ليكون التعويض في مشاهدة الجماهير لهذه الحفلات بالمجان عبر التطبيقات، مما يعني المكسب المادي لنجوم الحفلات الافتراضية عما كانت عليه في السابق.

عبير بالبيد: أحلم بافتتاح مركز لتدريب السعوديات على عزف البيانو



الأمثلة المعبّرة عن نجاحات وصعود المرأة في كافة المجالات، تتزايد يوماً بعد يوم، ولا سيما قصص نجاح النساء السعوديات اللاتي كسرن الصور النمطية، وحققن نجاحات مؤثرة وملهمة لكل صاحبة حلم وطموح من نساء العالم العربي في كل مكان، وخير مثال على ذلك الفنانة عبير بالبيد التي جمعت بين ثلاث صناعات إبداعية هي: الرسم، العزف والهندسة، فقد عبَّرت عن ذاتها بالرسم بنمط خاص ابتكرته لنفسها، وبرعت في إتقان الوصول إلى قلوب الآخرين من خلال لغتها الموسيقية المميزة والتي جمعت فيها بين الرقي والإبداع، وحين نظرت للعلم تخصصت في مجال الهندسة المعمارية، لنتعرف عليها أكثر من خلال الحوار الآتي: جدة - أماني السراج

لمن لا يعرف عبير بالبيد، كيف تعرفيننا بنفسك؟
أنا المهندسة عبير بالبيد التي عشقت الرسم والعزف، فقد بدأت بالرسم منذ سن صغيرة وتجلت فيه موهبتي بشكل كبير وكنت أستخدمه للتعبير عن جوانب حياتي أو حتى حينما يعتريني الغضب.

من الهندسة المعمارية إلى العزف، كيف تسللت الموسيقى إلى روحك وفكرت بالعزف؟
لم أختر أن أكون فنانة أو عازفة ولكن شغفي وتعلق روحي بهذين المجالين هو ما دفعني للإبحار فيهما، فمنذ المرحلة الثانوية بدأت ألاحظ ميلي للعزف كما كنت أستمع للفن الأوبرالي والفن الكلاسيكي، وعشقي لهما قادني للبحث والقراءة من أجل التعرف على كيفية تطور التاريخ مع الموسيقى، وتطور الموضة والهندسة المعمارية معه.
أما الهندسة المعمارية فقد درستها نزولاً عند رغبة والدي (رحمه اللّه)، الذي كان يمتلك رؤية ثاقبة تقول بأن المستقبل لنا نحن الشباب، وسوف يأتي اليوم الذي نقدم فيه كل شيء لوطننا.

كيف تعلمت العزف، ولماذا اخترت العزف على البيانو على وجه الخصوص؟
تعلمت العزف سمعياً بمفردي، ثم عن طريق أخذ دورات الأونلاين، أما بالنسبة للبيانو فأنا لم أختر العزف عليه، بل هو من اختارني ووجدت نفسي أعزف عليه بطريقة احترافية، وإن كنت أجيد العزف أيضاً على الجيتار وآلة الدرامز.

أكثر الصعوبات التي واجهتني

ما الشعور الذي تمنحك إياه الموسيقى؟
الموسيقى تمنحني مجموعة مشاعر مختلفة، فهي بالنسبة لي بمثابة التأمل وحين تغازل أناملي أصابع البيانو، أحلّق في المدى البعيد وأجد نفسي التي أبحث عنها، أما من ناحية العقل فهي تقوّي لدي التركيز. فالموسيقى الكلاسيكية التي أتعلمها وأعزفها بمثابة الحسابات الرياضية، وحين أتقن معزوفة معينة أشعر بالرضى والإنجاز.

الموسيقى أنواع، أي نوع تحبين عزفه؟
الموسيقى الكلاسيكية بكل أنواعها وبكل حقبها التاريخية.

خلال رحلتك في تعلم العزف، ما هي الصعوبات التي واجهتها؟
أكثر الصعوبات التي واجهتني كانت تخصصي الجامعي، فهو من أصعب التخصصات والتي تحتاج لوقت وجهد كبيرين فكنت أجاهد من أجل إحداث التوازن بين دراستي الجامعية والعزف، ومن ناحية أخرى كانت هناك نظرة المجتمع وعدم تقبله لفكرة عزف المرأة، ولكن اليوم وبعد رؤية 2030 أصبحت أشعر بالقوة والحماية والدعم من وطني.


عبير بالبيد تعزف على البيانو

موسم الرياض

احكي لنا عن مشاركتك في إحدى حفلات موسم الرياض وماذا أضافت لك، وهل من حفلات أخرى أو محافل شاركت بها؟
أول عرض قدمته كان حفل تدشين إحدى الصحف المحلية الكبرى بمشاركة فنانة الأوبرا السعودية سوسن البهيتي، وبحضور معالي المستشار تركي آل الشيخ، الذي قدم لي ولكل المواهب السعودية كل الدعم والتشجيع.
العرض الآخر كان في حفل الفنان هاني شاكر والفنانة أنغام وعزفت فيه مقطوعة افتتاح الحفل، وكان ذلك من أسعد أيام حياتي وشعرت بأن حلم حياتي قد تحقق.

> منذ المرحلة الثانوية بدأت ألاحظ ميلي للعزف كما كنت أستمع للفن الأوبرالي والفن الكلاسيكي



عبير بالبيد



عبير بالبيد تشير إلى إحدى لوحاتها



عبير بالبيد أمام إحدى لوحاتها

الاحتراف والتعليم

أنـت معلمـة عزف للأطفـال، مـا تأثير الموسـيقى في الأطفال؟

تعلـم الموسـيقى للأطفال يرفع نسـبة الـذكاء بمعدل 15 ٪، وذلـك لأن تعلمهـا يزيـد من تركيزهـم من خلال قراءة النوتات الموسـيقية وكتابتها. بالنسـبة لي، أعتبر تجربة تعليـم الأطفال من أجمل التجارب التي مررت بها وسوف أستمر فيها.

هل فكرتِ فـي افتتاح مركـز لتدريب السـعوديات على عزف البيانو، وبماذا تنصحيـن أي فتاة مقبلة على تعلم الموسيقى؟

نعم، فكرت. وهو حلم أسـعى لتحقيقه، وأقول لكل فتاة مقبلة على تعلم الموسيقى لا تتوقفي ففي الوقت الذي تشعرين بصعوبة التعلم سوف تصلين بعده إلى مرحلة الإتقان والتعلم.

لغتا الموسيقى والرسم

جمعت بين لغتي الموسـيقى والرسـم، كيف صقل ذلك شخصيتك؟

الرسم بالنسبة لي متنفس أشعر بعده براحة كبيرة وهو إحدى صور التعبير الإنسـاني التي تترجم مشـاعري، أما العزف فهو عطاء أقدمه للآخرين.

كيف جاءت بدايتك في عالم الرسم؟

بـدأت في الرسـم منـذ نعومة أظافـري، أمـا الانطلاقة فكانـت منـذ عامين بعـد وفاة والـدي رحمـه اللّه، حين أصبت بحالة اكتئاب، وكنت أرسـم على جدار غرفة إحدى صديقاتـي، إلـى أن التقيت بـ عبـد اللّه الحضيف مالك مقهـى «أربـاب الحـرف» الذي عـرض عليّ الرسـم في متحف «بيت الحضيف» بجدة البلد. وبالفعل، رسمت على سطوحه جدارية «جمالية عبير»، ثم بدأت بالرسم كذلك في مقهـى «أرباب الحـرف». ومنه كانـت انطلاقتي في عالم الفن والرسم، ثم شاركت بعدد من المعارض أنشر من خلالها اسمي كفنانة.

احكي لنا عن «جمالية عبير»؟

جداريـة «جمالية عبير» قمت برسـمها كمـا أخبرتك في متحف «بيت الحضيف» في سطوح المنزل الكائن بالدور السـابع، بـدأت الرسـم وأنـا أسـتمع لإحدى سـمفونيات ممدوح سـيف وشـعرت وقتها بالحرية. ولـم أتوقف حتى تشكلت الجدارية التي لمست بها مدى التطوّر الاجتماعي من خلال رؤية المملكة 2030.

أبدعت في رسـم الوجوه، كيف تصفين مشـاعر الآخرين عن طريق الفن؟

حين بدأت برسم الوجوه أحببت فكرة رسم الشخص كما تراه عيني وكما تضع يدي على ملامحه من بصمة وليس كما يبدو هو في الحقيقة. وأقصد بذلك رسم البورتريه، بعد ذلك نما بداخلي إحسـاس بأن الأرواح البشرية أنواع أشـعر بتواصلـي معها من خـلال الرسـم والتعلم منهم وأسميت ذلك «رسم الأرواح».

> ”
> عزفت في حفل الفنانين هاني شاكر وأنغام مقطوعة افتتاح الحفل وكان ذلك من أسعد أيام حياتي



د. حسن آل مبارك لـ«سيدتي»:
هذه الأمراض يُشخّصها الطبّ النووي ويُعالجها

الدكتور حسن آل مبارك.

يُسهم الطبّ النووي في توفير التشخيص والعلاج الدقيقين، بخاصّة في ما يتعلّق بالأورام والأمراض القلبيّة، واكتشاف الخلل الوظيفي في أي عضو من أعضاء الجسم البشري. للتعرّف إلى المزيد عن الطبّ النووي، والأمراض التي يُشخّصها ويُعالجها، تلتقي «سيدتي» بالاستشاري في الأشعّة التشخيصيّة والطبّ النووي في جامعة الملك خالد، الدكتور حسن آل مبارك.

الرياض ـ محمود الديب

للطبّ النووي استخدامات شتّى، فهذا التخصّص لا يقتصر على التشخيص فحسب، بل يُستخدم في علاج كثير من الأمراض. ولأهميّة الطبّ النووي أنشأت السعودية مدينة طبيّة متخصّصة في هذا المجال، هي «مدينة الملك عبد الله للطاقة الذريّة والمتجدّدة»، المسؤولة عن إصدار الرخص لإنشاء أقسام الطبّ النووي، وتنظيم استخدام المواد النووية.

النظائر المشعّة

يوضح الدكتور حسن آل مبارك أنّ «الطبّ النووي هو أحد فروع الطبّ التي تُستخدم فيها مواد ونظائر مشعّة، فالتعرّف إلى خصائص هذه العناصر، والفيزياء النوويّة لها لاستخدامها في التشخيص، وتحديد مكان الأمراض، أو الإصابات، وعلاجها». ويضيف أنّ «أساس الطبّ النووي هو استخدام

مواد دوائيّة مشعّة. وفي هذا الشأن، يكون الحديث عن نويدات مشعّة، أي ذرّات نووية ذات منتصف عمري قصير. تُلصق الأخيرة بمادة موجودة في الجسم بشكل طبيعي، أو يحتاج إليها الجسم، إذ يتمّ استقلابها من العضو، أو البنية المُراد فحصها، أو علاجها، أي هي عبارة عن مادة مُقتفية. ويتم توصيل الدواء المشعّ إلى نسيجه المستهدف عن طريق الدم أو الفم أو الهواء المُتنفّس، فيفيد المريض من الطبّ النووي من واقع أن المواد المشعة تتجمّع في النسيج المرغوب فحصه، ثمّ تقوم بإرسال أشعّة ضعيفة، يمكن قياسها خارج الجسم. بالتالي، تكوين صورة وظيفية، يقرأها ويحلّلها الأطباء، بخاصّة طبيب الأشعّة النووية».

استخدامات الطبّ النووي

تشمل استخدامات الطبّ النووي، بحسب الدكتور آل مبارك:

| تشخيص وعلاج بعض أمراض الغدة الدرقية، مثل: إفراز الغدة التسمُّمي، وكسل الغدة الدرقية.

| تشخيص أمراض القلب والشرايين التاجية، وفحص عضلة القلب.

| تشخيص الالتهابات في الجسم، وتحديد أماكنها.

| المُساعدة في تشخيص بعض أمراض الدماغ والمخّ، مثل: الألزهايمر، والموت الدماغي أو السريري، وأورام الدماغ.

| تصوير الهيكل العظمي، وتشخيص أمراض العظام، وانتشار الأورام الخبيثة.

| تشخيص أنواع عدّة من السرطانات، والمساعدة في علاج ومتابعة عديدٍ منها.

| تشخيص أمراض الجهاز الهضمي، مثل: تفريغ المعدة، ونزيف الأمعاء، والنسيج المعوي المهاجر، وجرثومة المعدة.

| تشخيص أمراض الكبد والمرارة، مثل: التهاب المرارة وكسلها، وتسرّب العصارة المراريّة.

| تشخيص أورام الثدي.

| تشخيص أمراض الرئة، مثل: انسدادات الأوعية الدموية الرئوية، وتحوّلاتها.

| تشخيص أمراض الكلى، مثل: الانسدادات الكلويّة، والارتجاع البولي، وتضيّق الشريان الكلوي.

| تشخيص أمراض الغدد الصم العصبيّة وأورامها.

| تشخيص فحوص الجهاز الليمفاوي، والانسدادات والأورام الخبيثة.

| تشخيص وفحوص مجرى دمع العين.

| تشخيص فحوص الأطفال وحديثي الولادة.

التصوير الوظيفي

يبيّن الدكتور آل مبارك أنّ «أهميّة هذا التخصّص تكمن بشكل عامّ في الميزة التي ترجّحه على أساليب التصوير الطبّي الأخرى، وهي إعطاؤه تصويرًا وظيفيًّا وليس تشريحيًّا»، كاشفًا عن دور الدمج بين التصوير المذكور ومجالات التصوير التشريحي في إعطاء دقّةً أكثر ونتائج أفضل. علمًا أنّ الوقاية من الأشعّة، بالنسبة إلى المريض والمُعالِج، هي جزءٌ من الطبّ النووي.

الأمراض المعدية؟

يُستخدم الطبّ النووي في التعرّف إلى الأنسجة أو الخلايا التي توجد بها التهابات، أو في زيادة النشاط الأيضي أو زيادة في كريات الدم البيض، لكن بدون المسبِّب، لذا قد لا يكون دوره هامًّا في تشخيص الأمراض المعدية.

فحوص آمنة

للقيام بتشخيص المرض عن طريق الطبّ النووي، ينبغي على المريض أن يتبع بروتوكولات معيّنة، بحسب كلّ فحص، علمًا أنّ بعض فحوص الأشعّة قد يستغرق دقائق إلى ساعات أو أيّام، بحسب منتصف العمر للمواد المستَخدمة، والفحص المرغوب. ثمّ، يقوم الطبيب بتحليل الصور وفق معلوماته الطبيّة من قراءته وتعليمه وخبرته. وفي هذا الإطار، يؤكّد الدكتور آل مبارك أنّ «فحوص الطبّ النووي آمنة، وتخضع إلى شروط وحدود دوليّة ومحليّة متعارف عليها في طبّ الأشعة. أما بالنسبة إلى المواد المستخدمة في التصوير فلا بد أن يتوافر فيها أمران: الأوّل، هو أن تصل إلى الخلايا، أو الأنسجة المراد فحصها. والثاني، هو أن تنبعث منها أشعّة، يمكن قياسها وتصويرها. وهناك مواد تملك الخاصّيتين معًا، وهي قليلة، مثل: اليود المشعّ، بينما هناك مواد عبارة عن دمج مادتين فأكثر لتوفير الشروط سابقة الذكر، وهي الأغلب في الاستخدام».



تاريخ الطبّ النووي

أسهمت تخصّصات علميّة عدّة في تطوّر الطبّ النووي، منها: الفيزياء والكيمياء والهندسة، ونظرًا إلى التداخل الكبير بين هذه العلوم، كان من الصعب على المؤرّخين تحديد تاريخ نشأة الطبّ النووي، لكن يمكن حصر البدايات بين سنتي 1943 تاريخ اكتشاف النشاط الإشعاعي الاصطناعي، و1946 تاريخ إنتاج النويدات المشعة من قبل «أوك ريدج الوطني»، المختبر الأميركي الذي يقع في ولاية تينيسي، ويدار من قبل وزارة الطاقة، ويجمع بين أكثر من كيان، منها: جامعة تينيسي، ومعهد باتل.

ولم يحصل الطبّ النووي على الاعتراف إلّا في 7 ديسمبر (كانون الأوّل) 1946 بعد نشر مقال في مجلّة الرابطة الطبيّة الأميركيّة، وصف كاتبه العلاج الناجح لمريض مصاب بسرطان الغدة الدرقية باستخدام اليود المشع. وخلال السنوات التالية، وتحديدًا في مطلع سنة 1950، بدأ الاستخدام السريري للطبّ النووي، إذ استُخدم بعض العناصر المشعة لتعقب العمليات البيوكيميائية. وفي سنة 1954، أُعلنَ تشكيل جمعية الطبّ النووي، في الولايات المتحدة الأميركيّة.

مجالات جديدة

على الرغم من أن الطبّ النووي ليس بعلم جديد، لكن هنالك مجالات جديدة لهذا العلم، مثل: التصوير البيزيتروني PET Scan، ما أدّى إلى إطلاق بحوثٍ حديثة على عناصر ونظائر، لاستخدامها في هذا المجال للوصول بدقة إلى الخلايا والأنسجة المرغوب تشخيصها أو علاجها. وفي السعودية «كوادر» وطنيّة مؤهّلة في الطبّ النووي، وعلى درجة عالية من الكفاءة، من دون الإغفال عن عدد من الجمعيّات والمؤسّسات العلميّة والأكاديميّة المهتمّة في مجال الطبّ النووي وتدريسه وتنظيمه. وقد تمّت حديثًا الموافقة من قِبل مجلس الأمناء للهيئة السعودية للتخصّصات الصحيّة على إنشاء الجمعية السعودية للطب النووي والتصوير الجزيئي SSNMMI.



د. أحمد إسماعيل، أستاذ واستشاري أمراض النساء والتوليد، وخبير العقم العالمي في «كوينز كلينك» بلندن.

«سيدتي» تلتقي الدكتور أحمد إسماعيل

متى يكون الهُرمون التعويضي آمنًا وفعّالًا في سنّ انقطاع الطمث؟

في الحوار الآتي نصّه، يُحدّثنا الدكتور أحمد إسماعيل عن الهُرمون التعويضي HRT (Hormone Replacement Therapy)، الذي يُخفّف من عوارض ومشكلات سنّ انقطاع الطمث، ويتطرّق إلى إيجابياته وسلبيّاته.

لندن - سميرة التميمي

ما هو الهُرمون التعويضي؟

الهُرمون التعويضي، هو هُرمون أنثوي مُصنّع يعوّض جسم المرأة عن النقص الحاصل في هُرمون الـ«استروجين» عند توقّف الدورة الشهريّة. وهذا العلاج المتوافر راهنًا يُساعد في التخفيف من العوارض التي تصاحب هذا التوقّف، ومنها: اختفاء نضارة الوجه وظهور التجاعيد وعدم الإقبال على الحياة وتعكّر المزاج والتعرّق الليلي والهبّات الحرارية والسرعة في دقّات القلب وتساقط الشعر وآلام الجسم وقلّة الرغبة في الجماع وجفاف المهبل والصداع وقلّة التركيز، وغيرها من العوارض التي تختلف في ظهورها، وفي شدّتها من امرأة إلى أخرى. وكذلك المضاعفات المصاحبة لسنّ انقطاع الطمث، وهي: هشاشة العظام وأمراض القلب، وغيرها.

ما صحّة ما يُشاع عن علاقة الهُرمون التعويضي بحالات الإصابة بالسرطان؟

أؤيد الهُرمون البديل HRT؛ ومن يظنّ أنّه يتسبّب بالإصابة بالسرطان فهو مخطئ أو غير مؤهل طبيًا، كما أنّ الإعلام الذي يكتب في هذا الاتجاه هو إعلام غير دقيق، ولكنّي أودّ أن أشير في نفس الوقت إلى ضرورة الامتناع عن وصف أدوية الهُرمون التعويضي لأيّة امرأة، إلّا بعد التأكّد من عدم وجود أيّة بؤر سرطانيّة في خمسة من أعضاء من جسمها، هي: الثدي وعنق الرحم والرحم والمبيض، ونضيف إليها القولون أيضًا في حال كانت المرأة تتجاوز سنّ الأربعين. وعندما يتأكد الطبيب الكفء والمؤهّل من خلوّ الجسم تمامًا من البؤر السرطانيّة، يمكن أن يصف لهذه المرأة الهُرمون التعويضي.

يُفهم من الإجابة أن ثمّة علاقة بين الهُرمون التعويضي والسرطان؟

لا علاقة بين هذا الهُرمون التعويضي HRT والسرطان، ولكن علينا أن نفهم آلية عمل هذا الهُرمون الذي يُحسّن كلّ خلايا الجسم، سواء كانت خلايا سليمة أو غير سليمة، ويُحفّزها. لذا، علينا أن نتأكد من عدم وجود خلايا غير سليمة، قبل أن نعطي المرأة الهُرمون التعويضي الذي تحتاج إليه من أجل التخفيف من كثير من عوارض سنّ انقطاع الطمث، وننصحها في أن تستمرّ عليه مدى الحياة.

ولكن، ما الذي يضمن عدم ظهور خلايا غير سليمة، على مدى حياة المرأة؟

هذا أحد الأسباب التي تتطلب من المرأة الحرص والمواظبة على عمل الفحوصات السنويّة المنتظمة؛ فإذا كانت المرأة لا تشعر بأي عارض ملحوظ، فهذا لا يعني أنّها سليمة ومعافاة بالضرورة، بل عليها أن تعمل الفحوصات الدوريّة كي تتأكد بأنّ كلّ شيء سليم حتّى موعد الفحص التالي. وفي هذا الإطار، أتساءل: كيف يمكن للمرأة أن تعتني بشعرها وملابسها وزينتها، بيد أنّها لا تولي نفس العناية بصحّة جسمها؟

هل يمكن أن تعود الدورة الشهريّة، في حال أخذ الهُرمون التعويضي؟

نعم؛ يمكن أن يعيد الهرمون التعويضي الدورة الشهريّة المنتظمة لدى المرأة، إضافة إلى فعاليّته في التخفيف من العوارض المزعجة التي تُرافق سنّ انقطاع الطمث، سواء كانت هذه السنّ طبيعيّة أو مبكّرة. ولكنّ قرار إعادة الدورة الشهريّة يرجع للمرأة نفسها؛ بعض النساء لا يرغبن بها، وعندئذ يمكن أن نُوقفها، مع جعلهن يُفدن من كلّ مزايا الهُرمون التعويضي الأخرى، فيما تفضّل نساء أخريات أن تعود الدورة الشهريّة من جديد.

هل يمكن أن يحدث الحمل بعد عودة الدورة الشهريّة؟

تعود الدورة الشهريّة، ولكن لا يحدث الحمل، وهذه مشكلة النساء اللائي يتوقّف عندهن عمل المبيض في وقت مبكّر. وكما قلت في مُقابلة سابقة فإنّ هذا التوقّف يُسمّى علميًا بـ«سن انقطاع الطمث غير الناضج» عند توقّف عمل المبيض قبل سنّ 35، ويسمّى بـ«سن انقطاع الطمث المبكّر» عند توقّف عمل المبيض بعد 35 سنة إلى 46 سنة، ولا تزال البحوث مستمرة لإيجاد علاجات لهذه الحالات، ومساعدة هؤلاء النساء في الإنجاب.

هل ثمّة أمل في النجاح؟

لا نزال في طور البحث عن علاجات تكون في متناول كلّ النساء. وكباحثين، لا بدّ أن نجد طريقة لمساعدة المرأة على الحمل من بويضة من جسمها، ففي كلّ جسم ملايين الخلايا، وهنالك خلايا أوليّة يمكن أن تُساعدنا في إنتاج عدد الكروموسومات المطلوبة الموجودة في البويضة (23 كروموسومًا). فنحن نعتمد راهنًا على المبيض في إنتاج البويضات، ولكن هل نستطيع إنتاج خلايا من أماكن أخرى من جسم المرأة كي تقوم بوظيفة البويضات، وبالتالي يمكن للمرأة أن تحمل؟ هذا هو العلم المستقبلي الذي أظنّ بأنّه سيرى النور قريبًا.

راسلونا على ايميل:
samira.altamimi@sayidaty.net
وابعثوا لنا كل ما يدور في أذهانكم من أسئلة تتعلق بالأمراض النسائية والتوليد والعقم وسيتولّى الدكتور أحمد إسماعيل الإجابة عنها.

انكسارات!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

لبنان ينتفض...
بغداد تحترق..
الجزائر.. تختنق
تونس.. تحبس أنفاسها
وقلوبنا تنكسر.. وأرواحنا تتألم
للقلب العربي «موقعة» وموطئ في كل قدم
وللروح شبه «انتصارات» وشبه «انكسارات» في كل موقعة ...
فهي أصبحت مثل حصان طروادة مثخنة بجراح «معركة» هناك
و«موقعة» هناك.. ولكنها «تزعم» أنها حققت المزيد من الانتصارات..
مثلها مثل المعارك العربية... فهي تجعل في الهزيمة انتصاراً
وفي الانتكاسة نكسة عابرة على أنها أم الانتصارات في أم المعارك..
ونحتفل بهذه النكسة في كل عام
فأرواحنا عربية أصيلة.. تبهرها الأناشيد والمارشات العسكرية والأغاني الوطنية.. والبيانات الثورية... والأسماء الكبيرة
لا زالت تحلم كل ليلة بهذا الوطن الكبير الذي كان بحجم هذه القيمة الكبيرة
والتي لم تقم لها مراسم الاستقبال في هذا الوطن... أو ذاك
لأنها ستمطر حيث شاءت.. فهي غيمة بحجم الوطن..
أو كان لها وطن بحجم الغيمة
أرواحنا كانت بها بقايا عالقة من عبق أشبيلية وتردد الشعر الذي يشبه رقرقة المياه،
وشيء من غرناطة، وفيض من ابن زيدون وولادة بنت المستكفي..
تغني زمان الوصل بالأندلس
أضحى التنائي بديلاً عن تدانينا.. وناب عن طيب لقيانا.. تجافينا
إن كان قد عز اللقاء في الدنيا.. ففي مواقف الحشر ويكفينا...
فيا أرواحنا التي فيها «مسحة» من التاريخ الجميل والانتصارات الكبيرة
هل لها أن تستكين وتقر بهزيمتها.. وتسحب جيوشها..
التي تحلم بأن تفتح بلاد الهند والسند وما وراء بلاد النهرين وفارس
لتنكمش عند حدودها.. وتقر بأن الأيام دول..
وأن دولتها ليست هذه الأيام!!
فلبنان ينتفض...
وبغداد تحترق..
والجزائر.. تختنق
وتونس.. تحبس أنفاسها
وقلوبنا تنكسر..!

شعلانيات:

- يصل الإنسان إلى النضج، فلا تعود معظم الأشياء التي كانت تعنيه، تعنيه!
- التخصص الوحيد الذي لا يدرس في الجامعات هو «الأخلاق» فقد يحمله عامل نظافة ويفتقده دكتور!
- لا يصمت إلا من امتلأ بالكلام..!
- أحيانا لا تكون كُل الأيام جَيدة لكن هنالك شيءٌ جيد في كل يوم!



5 إرشادات غذائيّة في مواجهة حرّ الصيف

يمثّل حرّ الصيف تحدّيًا لمتتبعي الحميات الغذائيّة الهادفة إلى خفض الوزن، بخاصّة في وجود «مغريات»، كفاكهة الصيف والمثلّجات... بالإضافة إلى تناول الطعام في الخارج أثناء الرحلات. وفي هذا الإطار، تُعدّد اختصاصيّة التغذية سكينة القاضي مجموعةً من الإرشادات الغذائيّة، في مواجهة حرّ الصيف، بدون استهلاك ما يزيد الوزن.

بيروت ـ ماغي شمَّا

1. المزيد من السوائل: ارتفاع الحرارة والرطوبة يجعل حاجة الناس إلى السوائل، وبخاصّة المياه تزيد، لكنّ هذه الحاجة تختلف من فرد إلى آخر. لذا، على كلّ فرد أن يحاول شرب 8 أكواب من المياه على الأقلّ، في اليوم.

2. الخضراوات في الوجبات: هنالك العديد من الخيارات الصحيّة للوجبات الرئيسة والخفيفة، ومنها الخضراوات، التي تقدّم نسبة لا بأس بها من السوائل، ما يُساعد في الارتواء، وهي قليلة السعرات الحراريّة. تحتوي الخضروات والفواكه الموسميّة على عدد كبير من الفيتامينات والمعادن التي تلبّي احتياجات الجسم، ومنها الخسّ والخيار والفليفلة الخضراء والكرفس الوافرة في محتواها من المياه، علمًا أنّ وجود السلطات في الوجبات الرئيسة يزيد الشعور بالامتلاء، كما بالانتعاش.

3. الفاكهة باعتدال: الفاكهة الصيفيّة اللذيذة، هي من الخيارات الجيّدة للوجبات الخفيفة، ولكن يجب تناولها باعتدال لأنّها تعجّ بالسعرات الحراريّة. إشارة إلى أنّ البطّيخ الأحمر والتوت البرّي والفراولة والكرز والعنب والخوخ تعدّ من الفاكهة الصيفيّة العالية في مضادات الأكسدة، الأمر الذي ينعكس بصورة إيجابيّة على الصحّة. للمتعة بفوائد الفاكهة، مع ضمان الحفاظ على الوزن، تجدر الإشارة إلى أنّ هنالك ما يعادل الستّين سعرة حراريّة في الحصّة من كلّ من: التين (حبّتان متوسّطتا الحجم) والتوت البرّي (ثلاثة أرباع الكوب) والمشمش (4 حبّات) والكرز (12 حبّة) والعنب (17 حبّة صغيرة) والبطّيخ الأصفر (ثلث الحبة أو كوب) والموز (حبّة صغيرة) والكيوي (حبّة) والمانجو (نصف الحبّة) والنكترين (ثمرة صغيرة) والتفّاح (ثمرة صغيرة) والليمون الهندي (نصف الثمرة).

4. التقنين في شرب العصائر: لا يجب أن يزيد الكمّ المستهلك من العصائر عن 150 ميلليليترًا (بمعدّل نصف الكوب) في اليوم، ويتعلّق الأمر بالعصائر الطبيعيّة، وتلك المضاف السكّر إليها، وذلك كي لا ينتهي المطاف بشاربها إلى اكتساب بعض الكيلوغرامات الزائدة. وثمة بدائل تجعل المشروبات الخالية من السكّر، منعشة، كإضافة بضع أوراق من النعناع إلى المياه أو تناول العصائر الخالية من السكّر المجمّدة لتحلّ بديلًا عن المثلّجات عالية السعرات. من جهة ثانية، يمنح الشاي الأخضر المثلّج شاربه شعورًا بالانتعاش، ويخفف من حرارة الصيف، دونما التأثير السلبي على الوزن.

5. المأكولات العالية في البوتاسيوم: يعدّ البوتاسيوم من المعادن التي تساعد الجسم في الحفاظ على نسبة من المياه فيه، لذا يجب الإكثار من تناول المأكولات العالية به، للإبقاء على الشعور بالارتواء. تشمل المأكولات العالية في البوتاسيوم: الخضراوات الورقيّة (أوراق السبانخ والروكّا...) والحليب ومشتقاته (اللبنة والأجبان قليلة الملح والزبادي خالي الدسم). إشارة إلى ضرورة الانتباه إلى السلامة الغذائيّة لهذه المأكولات، أي حفظها في درجة حرارة منخفضة، بحسب الاختصاصيّة القاضي.





الاستعداد للعيد لصحّة أطفالنا النفسيّة



البروفيسورة رشا تدمري.

يحلّ عيد الأضحى، فيما غمّة الوباء لا تزال جاثمة، وتسود أجواء تميل إلى الحزن في صفوف كثيرين، ممّن يعجزون عن التفاعل مع المناسبة، التي ينتظرها الصغار بخاصّة. لكن، مهما كانت الظروف، تبرز الحاجة إلى الاحتفاء بعيد الأضحى بشكلٍ أو بآخر، سواء من قبل الأطفال أو الكبار، فللعيد جانب معنوي، وعلى الآباء والأمّهات عدم إغفال هذا الجانب، أي هو يمثّل مناسبة لغرس القيم في الأطفال، وإظهار أنّ للفرحة والسعادة وجهًا روحيًا يتمثّل في معاني التواصل ووصل الأرحام والتعاطف ومساعدة الفقراء. فتنمية هذه الجوانب لدى الأطفال منذ الصغر هي أساس التنشئة السّليمة.

بيروت ـ ماغي شمّا



العيد هو الفرحة؛ وله ذيول نفسيّة إيجابيّة يشعر بها كلّ فرد من أفراد العائلة، وذلك في أيّامه المباركة، وبخاصّة الأطفال، إذ يمثّل عيد الأضحى مناسبةً لهم للخروج من قيود البيت والانضباط. أمّا في صفوف الكبار، فهو يشيع أجواء التصافي بينهم. وليس أجمل من الفرحة في قلوب الصّغار، الذين يملأون الأماكن ضجيجًا ولعبًا ومرحًا، فهم يبتهجون بالعيد لكونه عيدًا لا أكثر، لذا على الأهل أن يحقّقوا لهذه الفئة ذكريات جميلة حوله، فتلك الذكريات هي التي تُعطي للعيد معنى، وتبقى في ذاكرة وروح الإنسان مهما تقدّم به العمر، وينقلها من جيلٍ إلى جيل. وفي هذا الإطار، تشرح البروفيسورة في علم النفس رشا عمر تدمري لـ«سيدتي» أنّ «أيّام العيد تمثّل علاجًا جماعيًّا وروحيًّا، فهي تُساعد في الابتسام واللهو والتفاؤل، وتخلّص الراشد والصغير على السواء من التوتّر والقلق والانفعال. وهكذا، عامًا بعد عام، تولّد تقاليد العيد وطقوسه لحظات جميلة كثيرة، وبالتالي مجموعة من الذكريات السعيدة، وفي بعض الأحيان تجعلنا أكثر حنينًا. علمًا أنّ الحنين ليس شعورًا سلبيًّا لأنّه غالبًا ما يرتبط بصلات ذات معنى وأوقات سعيدة».

توضح تدمري أن «على الأهل أن يُدركوا أنّ مشاعر السّعادة تنبع من الداخل، إذ تظهر الدّراسات أنّ 10 ٪ من أسباب السّعادة هي خارجيّة، في حين أنّ 90 ٪ منها داخليّة أي ناتجة عن أفكارنا، التي تولّد إمّا السعادة أو الحزن. ومهما اختلف فرد عن آخر أو أسرة عن أخرى، يمكن عيش فرحة العيد عن طريق المشاركة في الأنشطة المتعلّقة». وتنصح تدمري الآباء والأمّهات بعدم التخلّي عن الطقوس، التي اعتادوا ممارستها في المناسبة، إذ من شأن ذلك أن يُفقدهم وأبناءهم بالتدريج الاستعداد النفسي لها، وذلك لا شعوريًّا، ومن ثم اللذّة الحقيقيّة بها. ومهما كان عمر الأبناء، على الآباء أن يحرصوا على أن يجعلوهم يمارسون تلك الطقوس.

التحضيرات السابقة للعيد

في الآتي، بعض الاستراتيجيّات الإيجابيّة التي يُمكن اللجوء إليها، فتُساعد في خلق فرحة العيد، وزرع الذكريات السعيدة. علمًا أنّ التحضيرات تبدأ من ليلة العيد، مع تهيئة المنزل للمناسبة برفقة أفراد العائلة، فهذا الأمر لا تقلّ بهجته عن فرحة العيد نفسها، ويمكن القيام بذلك من خلال الآتي:

- جعل الطفل يُشارك في تجهيز ملابس العيد وتحضيرها، فعلى الرغم من الوضع المعيشي الصعب، إلا أنّ الطفل لا يهتمّ بماركة الملابس، بل تكفي قطعة بسيطة بسعر متواضع في إدخال البهجة إلى قلبه الصغير.
- إنشاء صندوق العيد، الذي توضع فيه متعلّقات الطفل من ملابس وحذاء العيد وإكسسواراته وألعابه.
- تعليق بعض الزينة على المرايا والحوائط والأبواب، ونفخ البالونات الملوّنة ونشرها في أرجاء المنزل، ممّا يمنح الشعور بالفرحة، كما يمكن دعوة الطفل إلى أن يرسم عليها بنفسه.
- يزيد كعك العيد من بهجة كلّ فردٍ من أفراد الأسرة. عمومًا، يُعتبر تناول الأطعمة المرتبطة بالأعياد من الأمور التي تُساعد في تحسين الحالة النفسيّة والمزاجيّة للفرد.
- إعداد الأطفال الرسومات، وتلوينها، مع كتابة بعض عبارات التهنئة بالعيد عليها، كـ«عيدكم مبارك» أو «كل عام وأنتم بخير»، وتعليق هذه اللوحات على حوائط البيت.
- تنظيف المنزل وتبخيره أو رش المعطّر فيه.
- بثّ الصوتيّات الخاصة بتكبيرات العيد لخلق جوّ من البهجة.
- ترتيب سهرة مميّزة برفقة أفراد الأسرة ليلة العيد، لمشاهدة فيلم أو مسرحية ممتعة معًا.

يوم العيد

- يبدأ يوم العيد بالاستحمام، والتعطّر، وارتداء الملابس الجديدة، فالمشاركة في صلاة العيد. صلاة العيد فرحة للناس، وهي تُضفي جوًّا إيمانيًّا وروحيًّا على النفس، والدعاء للّه، وممارسة الامتنان والشّكر للّه، إذ وجدت دراسة أُجريت في سنة 2003 أنّ عدّ النعم لدينا والامتنان بوجودها يمكن أن يزيد من الشّعور بالسّعادة والرضا بنسبة 25 ٪.
- توزيع «العيديّات»، علمًا أنّ «العيديّة» ليست بقيمتها.
- مشاركة الأطفال بأضحية العيد، والحديث معهم عن معنى عيد الأضحى ورمزيّته، وأهميّة الشعور بالفقراء وإشراكهم في توزيع الأضحية على المحتاجين.
- تحضير الغذاء والحرص على اجتماع جميع أفراد الأسرة معًا، والتقاط الصور وتبادل الأحاديث.
- مشاركة الأسرة في بعض النشاطات الترفيهيّة (الأحاجي، أو لعبة الإشارات...).
- تحدّث الوالدين للأولاد والبنات عن ذكريات العيد من أجل خلق صور ذهنيّة لهم.
- الاتصال بالأهل والأصدقاء لتهنئتهم، أو زيارتهم إن أمكن.

مهما كانت الظروف، تبرز الحاجة راهنًا إلى الاحتفال بالأعياد بشكلٍ أو بآخر، علّها تكون الوسيلة التي تُساعد في الخروج من أجواء الحزن والضغط، فالأعياد تشكّل لحظات رئيسة في حياة الطفل، وهي تعدّ من الأحداث ذات القيمة، بحسب البروفيسورة تدمري، إذ تعطي الأعياد قيمة ملموسة للوقت. وعلى الوالدين ألّا يرسّخوا في أذهان الصغار أنّ العيد يقتصر على الهدايا أو «العيديّة» بل هو فرصة للأبناء للمشاركة في بعض الممارسات والقيم المشتركة والتقاليد، ويمكن المساعدة في تعميق الشعور بالانتماء إلى العائلة في المناسبة.

> رغم الظروف السائدة، على الآباء والأمّهات عدم التخلّي عن الطقوس، التي اعتادوا ممارستها في العيد، إذ من شأن عكس ذلك أن يُفقدهم وأبناءهم بالتدريج الاستعداد النفسي لاستقبال المناسبة، وذلك لا شعوريًّا، ومن ثم اللذّة الحقيقيّة بها



3 جولات في 3 ساحات أوروبيّة جذّابة

لطالما قدّمت الساحات الصورة الأكثر تعبيرًا عن أحوال أيّة مدينة أو بلدة، فهي مكان للالتقاء ومنطلق للاحتجاجات ومطرح للمناسبات العامّة... وفي أوروبا، تلعب الساحات دورًا في استقطاب السائحين، بخاصّة أنّها غالبًا ما تكون مزنّرة بمبانٍ ذات رمزيّة تاريخيّة أو سياحيّة، وبالمقاهي والمطاعم و«البوتيكات» أي باختصار هي أماكن نابضة بالحياة. «سيدتي» تُسلّط الضوء على ثلاث ساحات أوروبيّة تستعيد عافيتها راهنًا، بعد أن كانت مقفرة جرّاء الحظر الذي كان مفروضًا، في إطار الوقاية من فيروس «كورونا» المستجدّ.

إعداد: ماغي شمّا

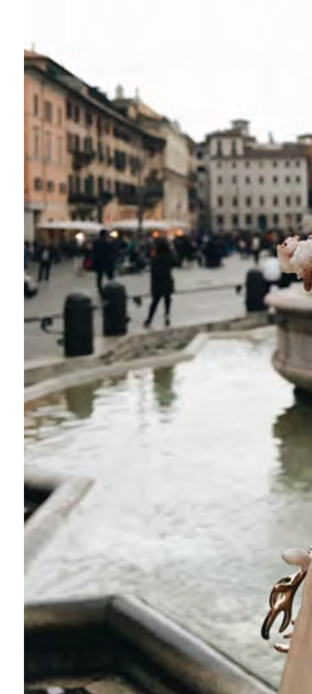
ساحة «نافونا»

يرجع تاريخ ساحة «نافونا» في روما إلى القرن الخامس عشر، وذلك في موقع ملعب سابق (استاد دوميتيان)، وهي لم تتغيّر كثيرًا على مرّ السنين لناحيّة الحيويّة التي تميّزها، فقد كانت على الدوام مكانًا لاستضافة المسابقات الرياضيّة وخليط الناس، ولمّا تزل نقطة جامعة راهنًا لعدد كبير من فنّاني الشوارع، من رسّامين وموسيقيين وبائعي الهدايا التذكاريّة والمحليين والسائحين... تزنّرها مجموعة من المقاهي الأنيقة ومحال بيع البوظة الإيطاليّة (جيلاتو)، ممّا يجعلها مليئة بالحياة من الغسق حتّى الفجر.





إلى الطابع الحيوي للمكان، تجعله الهندسة المعماريّة المذهلة جذّابًا، بخاصّة النوافير والمباني من عصر الباروك المحفوظة جيّدًا والقصور الأنيقة في الساحة، التي تبدو كأنّها متحف في الهواء الطلق.
تتركز ساحة «نافونا» حول ثلاث نوافير، علمًا أن «فونتانا دي كواترو فيومي» أو «نافورة الأنهار الأربعة» تمثّل العنصر الأكثر تصويرًا في الساحة، وهي عبارة عن مسلّة مصرية طويلة، مع تجسيد لأربعة أنهار، هي: النيل والغانج والدانوب ولا بلاتا.
النافورتان الأخريان أي «مورو» و«نبتون» هما أصغر حجمًا؛ شُيّدت الأولى في سنة 1576، علمًا أنّها في سنة 1654 تحوّلت من خزّان للمياه إلى نافورة مزخرفة تصوّر مورو يُقاتل الدلافين، والثانية في سنة 1574 من قبل جياكومو ديلا بورتا، وهي تحمل تماثيل لنبتون محاطة بحوريات البحر.
النشاطات السياحية في الساحة كثيرة، وتشغل الحواس، سواء تعلّق الأمر بتذوّق الـ«آيس كريم» أو باستكشاف متحف روما في قصر براشي، وهو قصر كلاسيكي حديث يشتهر بمجموعته الضخمة من اللوحات والرسومات والصور الفوتوغرافيّة والكتب والأثاث والسيراميك التي تصور التاريخ الفخم لروما من العصور الوسطى حتّى منتصف القرن العشرين. وهناك طبقتان (الثانية والثالثة) للمعرض الدائم، وطبقة خاصّة بالمعارض الدوريّة التي تنظّم في المكان. وهناك، تحلو الإطلالة من النافذة على «نافونا».





ساحة البلدة القديمة **في براغ**

في حضور الصروح الدينيّة المهيبة والعمارات الجذّابة، لا عجب في أنّ ساحة المدينة القديمة في براغ غالبًا ما تعتبر واحدة من أجمل المواقع التاريخيّة في أوروبا. كانت الساحة شُيّدت في القرن الثاني عشر، وهي تحضن سلسلة من المعالم السياحيّة المثيرة للاهتمام، مثل: بلدة المدينة القديمة التي ترجع إلى القرن الرابع عشر وساعة براغ الفلكيّة والصروح الدينيّة، أحدهما (سان نيكولا) بطراز الباروك.

تتعدّد أنماط العمارات في الساحة، بالإضافة إلى حضور مجموعة من مقاهي الرصيف، ممّا يجعل منها مكانًا مُميّزًا. من المعالم السياحية في الساحة، قاعة المدينة القديمة. كان البناء الذي يرجع تاريخه إلى القرن الرابع الأكثر ارتفاعًا في براغ، وعلى الرغم من فقد هذه الصفة، هو لا يزال بارزًا. القاعة عبارة عن مجموعة مبان قديمة موصولة بالبرج القوطي (وهو نفس البرج، الذي يمكن مشاهدة الساعة الفلكيّة) واحدًا تلو الآخر خلال القرون حيث كان التوسع ضروريًا غالبًا لأغراض الإدارة واجتماعات المجلس. هناك، يحلو تأمّل الساعة الفلكيّة، والانضمام إلى جولة إرشادية في «أولد تاون هول تحت الأرض»، كما استكشاف الصرح الديني قوطيّ الطراز.

الساعة الفلكيّة بدورها، تُعرف أيضًا بـ«براغ أورلوج»، وهي ثُبّتت في بداية القرن الخامس عشر، وفريدة للغاية لأنها الساعة الفلكية الأكثر قدمًا التي لا تزال تعمل في العالم.



ساحة «ترافالجار»

تقع ساحة «ترافالجار» في قلب لندن، وهي واحدة من الأماكن المفتوحة الأكثر حيويّة في المدينة، وتستضيف الاحتفالات والتجمّعات والتظاهرات. إلى الجانب الشمالي من الساحة، يقبع «المعرض الوطني» الذي بني في سنة 1824، ويعرض أكثر من ألفي لوحة غربية من العصور الوسطى إلى القرن العشرين.

يسهل بلوغ الساحة بوساطة محطة مترو الأنفاق؛ ومن المعالم السياحيّة في المكان:

| المعرض الوطني: المتحف الوطني هو المتحف الرابع الأكثر زيارةً في العالم، ويحتوي على أعمال أساتذة التشكيل، مثل: فان غوغ ومونيه وترنر وهولباين. ينظّم المعرض العديد من المحادثات للضيوف، بالإضافة إلى جولات للمجموعات.

| المعرض الوطني للصور: يحتوي المعرض المؤسس في سنة 1856 على لوحات جميلة لشخصيّات بريطانية عظيمة عبر القرون، بالإضافة إلى بعض الأسماء والوجوه المعترف بها عالميًّا. وينظّم المعرض أنشطة خاصّة بالأطفال.

| عمود نيلسون: يرتفع العمود الذي يستذكر الأدميرال اللورد نيلسون 51 مترًا، وهو معدّ من الجرانيت، وذلك في سنة 1843. كان يُنظر إلى نيلسون على أنه البطل الذي قاد بريطانيا إلى النصر في معركة ترافلجار، بيد أنّه قضى بشكل مأسوي في هذه العمليّة. تزدان قاعدة العمود بلوحات أربع منفّذة بالبرونز لإحياء ذكرى الانتصارات البحرية البريطانية وكذلك وفاة نيلسون. وهي محاطة بأربع أسود من البرونز أُضيفت لاحقًا في سنة 1868. كانت الأسود مكانًا شائعًا لالتقاط الصور من قبل السائحين، ولكن منذ سنة 2011 لم يعد يُسمح بتسلّقها.

إضافات إلى ديكور الصالة لحلّة متجدّدة في عيد الأضحى

تفاصيل بسيطة كفيلة بتغيير مشهد الديكور الداخلي في الصالة، بدون الحاجة إلى رصد ميزانيّة كبيرة لهذا الغرض، أو شراء أثاث جديد. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من مهندسة الديكور ريهام فرّان، على بعض الأفكار التي تجدّد ديكور الصالة لمناسبة عيد الأضحى، بتكلفة بسيطة.

بيروت ـ ماغي شمّا

تصاميم للجدران

يوظّف ورق الجدران في تصميم جدارين متقابلين، على أن يكون ورق الجدران منقوشًا أو مخطّطًا، وملوّنًا بألوان فاتحة بارزة، بغضّ النظر عن إكسسوارات الصالون، سواء كانت بلون الفضّة أو الذهب أو البرونز.

تُطلى الجدران، مع تمييز أحدها عن طريق تغطيته بالخشب (العارضات، مثلًا)، مع تثبيت اللوحات عليه، على ألّا تتقدم الجدار المميّز في التصميم أريكة أو ستارة. ويمكن تكرار نوع ولون الخشب على الطاولة التي تتوسّط المساحة أو وضع صندوق خشب إلى جانب الأريكة، مُحمّلًا بإكسسوار مرتفع.

ثمّة فكرة في الديكور تقضي بوضع «أبليكات» أي وحدات الإضاءة كبيرة الحجم على الجدار، ليبدو كأنّه لوحة مضاءة، علمًا أن هذه الخطوة تغيّر حلّة الصالة بصورة جذريّة. توزّع الـ«أبليكات» على المرايا أو اللوحات المرسومة...

تثبّت لوحات على الجدار، على هيئة مستطيلات من الخشب، فيها «سبوتات»، أو يمكن كساء الجدران بالخشب، حتّى ارتفاع معين.

يحلو كساء الجدار المزوّد بستارة، وتحديدًا إلى يمينه ويساره، بالخشب، لتنسدل الستارة في الوسط. علمًا أنه يجب تنفيذ هذا الديكور على كلّ النوافذ والأبواب في الصالة.





الـ«سبوتات» والثريّات في الأسقف

قـد يصعـب تغييـر الأسـقف، إذا كانت الشـقّة جاهـزة، إلّا أنه يمكن تنفيذ سقف مسـتعار في الصالة أو الاكتفاء بتغيير أنواع «السـبوتات»، عن طريق اختيار تلك الأكبر حجمًـا أو الثريا. مثلًا: إذا كان الصالون كلاسـيكيّ الطراز، تُختار ثريّا «مودرن» له، أمّا إذا كان الصالـون مفتوحًا على ركـن الطعام فيحلو تثبيت «السـبوتات» التي تتدلى منها حبّات الكريستال.

يمكـن إعـادة طلاء السـقف بطـلاء ذي لـون داكـن أو فاتح، بحسب الرغبة.

الإكسسوارات

تحلو الإكسسوارات المنزليّة، التي تتمثّل في الكريستالات والـ«أباجورات» كبيرة الحجم، مع توزيعها على جانبيّ الأريكة، فوق صندوقين أو طاولتين أو إلى يمين الأريكة، ويسارها، مع تغطية الجدران الفارغة باللوحات. وللطاولة التي تتوسّط الصالة أو للزاوية الفارغة بينها وركن السفرة توضع تماثيل ذات ارتفاعات مختلفة.



الوسائد

للوسائد دور رئيس في تغيير مشهد الديكور في الصالة: مثلًا إذا كانت الأرائك معرّقة يحلو اختيار الوسائد السادة ذات الحجم الكبير لها، أمّا إذا حلت ألوان الأسود والرمادي والفضّي في الصالة فتجذب الوسائد البيض على الأرائك. وإذا كانت مفروشات الصالون بالأحمر القاني، تبدو الوسائد بلون الذهب أو الأبيض، والمزخرفة بالكريستال أو اللؤلؤ، رائعة.

يمكن تغيير الطراحات، إضافة إلى مقعدين صغيرين من نفس القماش، مع تبديل قماش الستائر حتّى تتماشى الأنسجة مع بعضها البعض.

توزّع مدّات من جلد الحيوانات، على أن تنسجم ألوانها وتلك الخاصّة بقطع السجّاد الصغيرة الموزّعة على الأرضيّة.





المدوّنة منار مجدي دياب.

أطباق غير تقليديّة على مائدة عيد الأضحى

تتخذ مدوّنة الأغذية المصريّة منار مجدي دياب من عيد الأضحى، مناسبةً لتجربة إعداد أطباق غير تقليديّة على المائدة العائليّة، ما يزكّي الحوارات حول هذه الوصفات، ويجعل الذاكرة تحتفظ بلذّة طعمها.

بيروت ـ «سيدتي» ـ تصوير ـ عمر مجدي

سلطة **المانجو والحامض**



المقادير

- ثمرتان متوسّطتا الحجم من المانجو
- 3 أكواب من الخسّ المفروم
- نصـف الحبة متوسّـطة الحجم مـن البصـل، مُقطّعًا إلى شرائح رفيعة
- ربع الكوب من الكزبرة الخضراء، مفرومةً
- ربع الكوب من التوت المجفّف

للتتبيلة:

- ثمرة من الليمون الحامض، مبشورة
- ملعقة صغيرة من السكر
- ربع الملعقة الصغيرة من الشطّة الجافّة
- ربع الملعقة الصغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- رشّة من الفلفل الأسود

طريقة التحضير

1. **للتتبيلة:** تُخلط مكوّنات التتبيلة معًا، وتُترك جانبًا.
2. تُقشّـر ثمرتـا المانجـو، فتُقطّعـان إلى شـرائح رفيعـة، باستخدام القشارة.
3. في وعاء السـلطة الكبير، يوزّع الخسّ، وشـرائح المانجو، وأوراق الكزبـرة الخضـراء والبصل والتـوت المجفف. تصبّ التتبيلـة، وتُخلط المكوّنات جيّدًا. تُحفظ السـلطة في البرّاد لنصف الساعة، قبل التقديم.

المقادير تكفي أربعة أفراد

وقت التحضير: 15 دقيقة



برياني اللحم مع البطاطس الحلوة



المقادير

- 3 أكواب من الأرز البسمتي
- نصف الملعقة الصغيرة من الزعفران
- زيت للقلي
- حبّة كبيرة من البطاطس الحلوة، مُقطّعة إلى مكعبات
- حبّة كبيرة من البصل مُقطّعة إلى 4 قطع
- كيلوغرام من لحم الغنم
- عود من القرفة
- 5 أكباش من القرنفل
- 5 حبّات من الهيل، صحيحة
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- 4 ملاعق كبيرة من السمن
- حبّة كبيرة من البصل، مُقطّعة إلى جوانح، ومقليّة
- حبّة (قرن) من الفلفل الحارّ، مفرومًا
- 4 فصوص من الثوم، مهروسة
- ملعقة صغيرة من البهارات المشكّلة
- كوب من الزبادي

للتزيين:

- ربع الكوب من الزبيب الأحمر
- نصف الكوب من الكزبرة الخضراء، مفرومة
- ربع الكوب من النعناع الطازج، مفرومًا

طريقة التحضير

1. يُغسل الأرز، فيصفّى، ويُنقع في الماء لـ25 دقيقة.

2. يُذاب الزعفران في الماء.

3. تُقلى مُكعبات البطاطس الحلوة في زيت ساخن، حتّى تكتسب اللون الذهبي.

4. تُضاف قطع لحم الغنم إلى قدر، فتغمر بالماء الساخن، مع قطع البصل المُقطّعة، والتوابل الصحيحة (القرفة والقرنفل والهيل والملح). يُطهى اللحم، على حرارة متوسّطة، حتى تمام النضج. ثمّ، يُصفّى اللحم من المرق (مع الاحتفاظ بالمرق)، ويُترك جانبًا.

5. تُضاف 4 أكواب من مرق اللحم إلى قدر على النار، ويوضع الأرز بعد تصفيته. يُطهى الأرز لعشر دقائق، ثمّ يُصفّى.

6. يُسخّن السمن في قدر، فيُضاف البصل المفروم إليه، فالفلفل الحارّ، مع الثوم المهروس والبهارات المشكّلة، ونصف كمّ اللحم، والزبادي. تُقلّب المكوّنات المذكورة جيّدًا، ثمّ تُرتّب حتّى تشكل طبقة، تعلوها طبقة من الأرز، فطبقة أخرى من الكمّ الباقي من اللحم، فطبقة إضافيّة من الأرز، فطبقة من مكعبات البطاطس الحلوة المقليّة.

7. تزيّن القدر بالزبيب. يُصبّ خليط الماء بالزعفران. تغطّى القدر، وتطهى لثلاثين دقيقة. يُضاف كلّ من الكزبرة والنعناع، قبل التقديم.

المقادير تكفي أربعة أفراد

وقت التحضير: 30 دقيقة

وقت الطهو: 60 دقيقة

المقادير

للعجينة:

- ثلاثة أرباع الكوب من البندق
- ثلاثة أرباع الكوب من الدقيق
- ربع الكوب من الكاكاو
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- نصف الملعقة الصغيرة من الملح
- نصف الكوب من الزبدة الباردة، مقطّعة
- 4 ملاعق كبيرة من الماء البارد

للحشو:

- ملعقتان كبيرتان من النشاء
- كوبان من كريما الخفق
- ثلاثة أرباع الكوب من شوكولاتة الدهن بالبندق
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- رشّة من الملح

للتزيين:

- ربع الكوب من البندق المحمّص
- أوراق النعناع

طريقة التحضير

1. للعجينة: تُضاف المكوّنات الآتيــة، إلى وعاء الخلّاط الكهربائي: البندق والدقيق والكاكاو والملح والسكر والزبدة. تُضرب المكوّنات في الخلّاط مرارًا، وذلك في ضربات متباعدة، حتّى تختلط المكوّنات، مع إضافة الماء تدريجيًا.

2. تُفرد العجينة على سطح طاولة، وتُقطّع بحسب حجم القوالب.

3. تــوزّع العجينة في القوالــب المبطّنة بورق الخبــز، حتّى تغطّي القـاع والأطراف، ثمّ تُغطّى بورق النايلون، وتُحفظ في البرّاد لثلاثين دقيقة.

4. يُنــزع ورق النايلون عن القوالب، فتُضاف الحبوب الجافة إلى كلّ منها، فتخبز في فرن ساخن على حرارة 170 درجة مئويّة، وذلك لربع الساعة. ثمّ تُزال الحبوب الجافّة، وتُعاد القوالب إلى الفرن لدقيقتين، ثم تترك جانبًا لتبرد تمامًا.

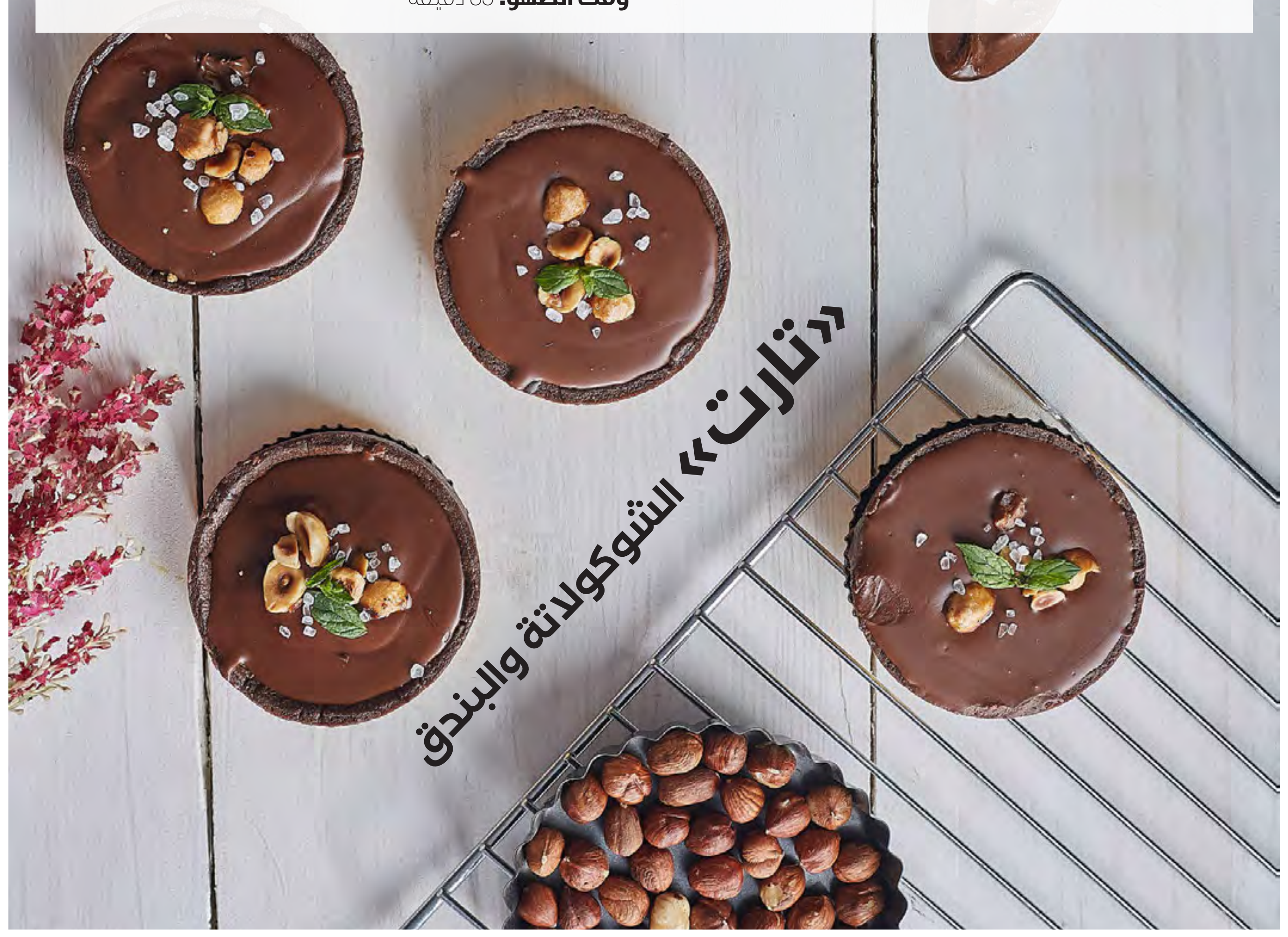
5. للحشــو: تُخلــط المكوّنــات (الكريما والنشــاء والشــوكولاتة والفانيليــا والملح)، في قدر كبيرة، حتّى يتشــكّل خليط متجانس. يُطهــى الخليط على حرارة متوسّــطة، مع الاســتمرار في التقليب حتى يصبح القوام غليظًا. يترك خليط الحشو جانبًا ليبرد قليلًا.

6. يصبّ خليط الحشــو في قوالب الـ«تــارت» المخبوزة، التي تُزيّن بالبنــدق وأوراق النعنــاع. تُحفظ القوالب في البــرّاد حتّى تبرد تمامًا، قبل التقديم.

المقادير تكفي لعمل ستّ حبّات

وقت التحضير: 30 دقيقة

وقت الطهو: 35 دقيقة



«تارت» الشوكولاتة والبندق

«سابليه»
بنكهة المشمش والقرفة



المقادير
- كوب من الزبدة، في حرارة الغرفة
- نصف الكوب من السكّر البودرة
- نصف الملعقة الصغيرة من القرفة
- ربع الملعقة الصغيرة من الهيل المطحون
- صفار حبّتين من البيض
- كوبان ونصف الكوب من الدقيق
- رشّة من الملح

للتزيين:
- كوب من مربّى المشمش
- السكّر البودرة، بحسب الرغبة

طريقة التحضير
1. للعجينة: يُضاف كلّ من الزبدة والسكّر إلى وعاء، ويقلّب المكوّنان جيّدًا، باستخدام شريط الخلّاط الكهربائي.

2. ثمّ، يُضاف كلّ من: القرفة والهيل وصفار البيض، إلى وعاء خليط السكّر والزبدة. تقلّب المكوّنات جيّدًا، باستخدام الخلّاط الكهربائي.

3. يُنخل الدقيق، فيُضاف مع رشّة الملح إلى وعاء خليط السكّر والزبدة والبيض. تُقلّب المكوّنات جيّدًا، باستخدام المضرب الكهربائي.

4. تُغلّف العجينة المتشكّلة بالنايلون، وتُحفظ في البرّاد، لثلاثين دقيقة.

5. بعد انقضاء الوقت المذكور، تُفرد العجينة على سطح طاولة، ثمّ تُقطّع بوساطة قطّاعة الـ«كوكيز» الدائريّة. يحفظ نصف كمّ الدوائر جانبًا.

6. تُعمل فتحات صغيرة في منتصف كلّ دائرة من نصف كمّ الدوائر الباقي، وذلك بوساطة القطّاعة الصغيرة.

7. توزّع قطع الـ«سابليه» في صينيّة الفرن المبطّنة بورق الخبز، فتخبز في فرن ساخن على حرارة 170 درجة مئويّة، وذلك لـ12 دقيقة. بعد انقضاء الوقت المذكور، تترك قطع الـ«سابليه» لتبرد تمامًا في الصينيّة، قبل التزيين.

8. للتزيين: يوضع مقدار ملعقة كبيرة من المربّى على كلّ قطعة من قطع الـ«سابليه» غير المفرّغة من المنتصف، وتمرّغ، ثمّ يُقفل كلّ منها بالقطعة المفرغة من المنتصف. تُزيّن قطع الـ«سابليه» بالسّكر البودرة.

المقادير تكفي ستّة أفراد
وقت التحضير: 35 دقيقة
وقت الطهو: 12 دقيقة





70 صورة نادرة تروي تاريخ عمارة الحرم المكي والمشاعر المقدسة



المسجد الحرام قديماً



الملك سعود رحمه الله



الملك عبدالعزيز يقبل الحجر الأسود



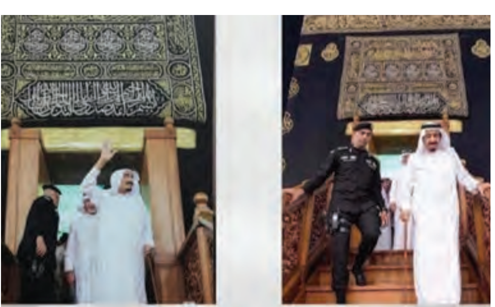
المسجد الحرام والمقامات الأربعة



الملك خالد بن عبدالعزيز

للحرمين الشريفين والمشاعر المقدسة مكانة خاصة لدى المسلمين، الذين حرصوا على العناية بهما منذ عهد الرسول عليه الصلاة والسلام وحتى يومنا هذا. وقد شهدت رحلة الحج والعمرة تطوراً كبيراً من ناحية عمارتها وتنظيمها ونظافتها وتوفير الأمن والأمان، لاسيما في العهد السعودي الذي أثبت قدرته على استضافة ملايين الحجاج والمعتمرين وزوار الحرمين والمشاعر المقدسة، وقد رصد كرسي الملك سلمان بن عبدالعزيز لدراسات تاريخ مكة المكرمة في جامعة أم القرى، 70 صورة نادرة تحكي عمارة الحرم المكي الشريف والمشاعر المقدسة ورحلة الحج والعمرة والسقاية والرفادة في مكة المكرمة لأكثر من 150 عاماً.

جدة ـ نسرين عمران


الملك سلمان حفظه الله خارجاً من الكعبة


سبيل زمزم قديماً

جبل الرحمة في عرفات

اهتمام السعودية بالحرمين الشريفين

بدأت العناية بالحرمين الشريفين والمشاعر المقدسة في عهد المؤسس الملك عبدالعزيز آل سعود رحمه اللّه، وحتى عهد الملك سلمان بن عبدالعزيز حفظه اللّه، وقد أُنفق في سبيل إنجازها مليارات الريالات عبر ميزانيات مفتوحة من أجل راحة ضيوف الرحمن. وتُوج المسجد الحرام بالتوسعات السعودية الثلاث: الأولى التي أمر بها المؤسس ومنها باب الكعبة، والثانية في عهد الملك فهد رحمه اللّه بإضافة السوق الصغير والساحات والسلالم الكهربائية وأرضية صحن المطاف، والثالثة التي تعد الأكبر في التاريخ والتي تستكمل حالياً لزيادة القدرة الاستيعابية للمسجد الحرام والمطاف والمسعى إلى ما يُقارب 3 ملايين.

التوسعة الأولى للحرم

التوسعة السعودية الأولى للمسجد الحرام أمر بها الملك عبدالعزيز آل سعود، وبدأ تنفيذها في عهد الملك سعود عام 1375هـ على أربع مراحل امتدت حتى عهد الملك خالد، مروراً بعهد الملك فيصل. ومع إكمال التوسعة الأولى أصبحت مساحة المسجد الحرام 160. 168 متراً مربعاً، تتسع لأكثر من ثلاثمئة ألف مصَلّ في وقت واحد، وفي حالات الزحام تستوعب أكثر من 400 ألف مصل، كما بلغ عدد أبواب الحرم 64 باباً، أكبرها باب الملك عبدالعزيز وباب العمرة وباب السلام، وأُنشئت 7 منارات ارتفاع كل منها 89 متراً موزعة على أبواب الصفا والملك عبدالعزيز والعمرة والسلام.

التوسعة الثانية للحرم

التوسعة السعودية الثانية للمسجد الحرام أمر بها الملك فهد بن عبدالعزيز، ووضع حجر أساسها في العام 1409هـ، وتقع في الجانب الغربي من المسجد الحرام بين بابي العمرة والملك عبدالعزيز.

يتكون مبنى التوسعة من ثلاثة أدوار شاملة القبو إضافة للسطح بمساحة 76 ألف متر مربع، إضافة إلى الساحات الخارجية بمساحة 85،800 متر مربع.

ووصل إجمالي القدرة الاستيعابية للحرم بعد إنجاز هذه التوسعة، التي صممت بنظام التكييف الشامل، إلى 1. 5 مليون مصل وقت الذروة بمساحة 366 ألف متر مربع، وأضيفت مئذنتان ليصل عدد المآذن إلى تسع بارتفاع 89 متراً.

التوسعة الثالثة

التوسعة السعودية الثالثة للمسجد الحرام أمر بها الملك عبداللّه بن عبدالعزيز آل سعود، وأعلن عنها في العام 2008، وتقع في الجهة الشمالية للحرم، ابتداء من حي المدعى في الشمال الشرقي حتى الشامية وحارة الباب والشبيكة في الشمال الغربي، وتحديداً من شارع المسجد الحرام شرقاً حتى شارع خالد بن الوليد غرباً في الشبيكة، إضافة إلى شوارع المدعى وأبي سفيان والراقوبة وعبداللّه بن الزبير في حي الشامية، وجزء من جبل هندي وشارع جبل الكعبة.

> بدأت العناية بالحرمين الشريفين والمشاعر المقدسة في عهد المؤسس الملك عبدالعزيز آل سعود رحمه الله

بعض الصور التي رصدها كرسي الملك سلمان لعمارة الحرم المكي:

1- صورة المسجد الحرام عام 1297هـ ويرى المقامات الأربعة والمقام وزمزم وقبة السقايين والفراشين.
2- صورة للملك خالد بن عبدالعزيز رحمه اللّه.
3- صورة الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود.
4- صورة للملك سعود بن عبدالعزيز رحمه اللّه.
5- صورة ترصد الطرق ووسائل النقل قديماً.
6- صورة المشاعر المقدسة (مشعر عرفات).
7- صورة المشاعر المقدسة (مشعر منى).
8- صورة للمطاف وقد فرش بالرخام الأبيض الجديد والدائرة المحيطة به، وكذلك المشايات إلى الأروقة، وتظهر في الصورة المظلات المغطاة بالقلع السميك وقد نصبت أمام الأروقة.
9- صورة للملك سلمان بن عبدالعزيز حفظه اللّه.
10- صورة من القلعة للمسجد الحرام عام 1298هـ وحوله أحياء مكة القديمة ويُلاحظ مبنى الحميدية.
11- بئر زمزم قديماً.

ما هو كرسي الملك سلمان لدراسات تاريخ مكة المكرمة؟

أنشئ كرسي الملك سلمان بن عبدالعزيز لدراسات تاريخ مكة المكرمة بهدف خدمة تاريخ المملكة العربية السعودية، ودعم الدراسات التاريخية التي يقدمها الباحثون، على أن تركز أعمالهم في إظهار الجوانب التاريخية لمكة المكرمة، والمشاعر المقدسة بشكل خاص باعتبارها قبلة المسلمين من جميع أنحاء العالم.

وجاءت فكرة إنشائه بمبادرة من الملك سلمان بن عبدالعزيز، والذي دشن اتفاقيته في 1432هـ، عندما كان أميراً للرياض، بين جامعة أم القرى، ودارة الملك عبدالعزيز والتي تمول الكرسي مالياً بعقد يجدد كل خمس سنوات. ويشرف عليه الدكتور عبداللّه بن حسين الشريف.

إصدارات الكرسي:

1-المشاعر المقدسة عبر العصور
2- الموانئ البحرية الحجازية من البعثة النبوية إلى نهاية العصر المملوكي.
3- الحياة الاجتماعية بمكة المكرمة في عهد الملك عبدالعزيز آل سعود.
4- الطوافة والمطوفون.
5- النقود المتداولة في مكة المكرمة في العصر العثماني حتى نهاية القرن الـ12هـ/ 18م.
6- الموارد المالية لأمراء مكة في العصر المملوكي.
7- منهج المؤرخ المكي تقي الدين الفاسي في الاستدلال بالوثائق والنقوش التاريخية.
8- وثيقة أوقاف السلطان قايتباي المملوكي في مكة المكرمة.
9- السدانة (الحجابة) للكعبة المعظمة قبل الإسلام.
10- الآثار المكية من خلال مدونات الرحالة المغاربة والأندلسيين.
11- الظواهر الطبيعية والآثار العمرانية في مكة المكرمة من خلال كتابات الرحالة المغاربة.
12- سوق مجنّة.
13- الحرف التقليدية في مكة المكرمة في العهد السعودي.
14- قراءة في تاريخ أنظمة الحج والعمرة في صحيفة أم القرى.
15- غسل الكعبة المشرفة في العهد السعودي.
16- الإضاءة في الحرمين الشريفين منذ ظهور الإسلام حتى نهاية العصر المملوكي.
17- المراسيم والأوامر الملكية في رعاية مكة المكرمة والمشاعر المقدسة في العهد السعودي.

المراجع:
عمادة البحث العلمي
جامعة أم القرى.
تاريخ عمارة المسجد الحرام:
حسين باسلامة.
التاريخ القويم: محمد طاهر كردي.

محاولة تقليل الخسائر

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

في بعض الأحيان تأخذ القسوة طريقها إلى الحياة الزوجية، وترسم على الوجوه علامات الانفصال العاطفي والجسدي، وترى هذه الوجوه العالم بمنظار قاتم أسود؛ نتيجة تقويض الأسرة وتوديع لقصة حب، لحظتها يصدم الأبناء ويصمتون إزاء ما يصدر عن آبائهم، وليس أمامهم سوى البكاء وترسيب العقد في أعماقهم، ويعيشون داخل المغارة الكئيبة لتصطحبهم في رحلة الحياة.... ويعتبر الطلاق الفصل النهائي والأخير للحياة الزوجية وبداية الفصل الأول لحياة جديدة، وهي بداية ليست بالأمر السهل، وتحتاج إلى قواعد وأسس، وكل من عزم على أبغض الحلال يحتاج إلى التفاهم العقلاني ... فبدلاً من التفكير في رد الصاع صاعين ...وبدلاً من ردات الفعل المتباينة بين لوي الذراع في حضانة الأبناء، أو كيفية دفع النفقة، أو تفريغ الأسرار الزوجية، وكسب أكبر قدر ممكن من المؤيدين ...لا بد من الرجوع إلى الشرع والدين، وتحكيم العقل والضمير، ومحاولة تقليل الخسائر عن الأشخاص الأكثر ضرراً في هذه القضية وهم الأبناء، ...ونحن نعلم بأنه كما للاتصال وللإنصات وللمعاملة آداب، حتى المناقشة أيضاً لها آداب لابد من مراعاتها، فهناك اختلاف كبير في أسلوب المناقشة باختلاف أعمار الأبناء، سواء كانوا صغاراً أم مراهقين، إناثاً أم ذكوراً وفي كيفية الرد على استفساراتهم عن سبب الانفصال، دون التطرق للمواضيع الحساسة والتفاصيل الدقيقة، وتوضيح سبب فشل حياتهما بأسلوب مبسط، وأنهما مشتركان فيه ومتفاهمان عليه، وأن لا يستثير أحد الطرفين الآخر وهو في قمة غليانه أو شدة ثورته، وعليه أن يلتزم الصمت أو يؤجل المناقشة لوقت لاحق، تكون أعصابه فيها أكثر هدوءاً، ولا ينسى كل طرف العشرة والسكن والفضل والذكريات الطيبة التي كانوا يعيشونها قبل الطلاق، فلا داعي من تذكر مساوئ الماضي أو التذكير بالأخطاء السابقة، ولا بالاستمرار بتحميل اللوم أو الشكوى ومن المخطئ ومن المحق، لأن الهدف من المناقشة هو وضع حلول ودية لصالح الأبناء، فهذا كفيل نوعاً ما على الشعور بالاستقرار النفسي لهم، وأن ينصب اهتمامهما في كيفية إسعاد أبنائهما وحبهم وعدم التخلي عنهم، وأن يتم الاتفاق معهم وبرضاهم على موقع السكن الدائم، ووقت الزيارة ومواعيدها، وتنظيم أيام الإجازات الأسبوعية والعطل السنوية...والأهم من كل ذلك حفظ العهد والالتزام بما قرراه أمام أبنائهما.. إن كثيراً من الأسر المتفاهمة استطاعت أن تتكيف مع الوضع الجديد بحسن تصرفها وتفهمها.

ولكن لو امتلأت النفوس بالضغينة، واقتناص الفرص لصب الاتهامات والتقصير، فستتحول المناقشة إلى معركة لتبادل الإهانات، وستكون النتيجة في غير صالح الأبناء لأنها ستدمر نفسيتهم وتعمق آلامهم أكثر مما هم فيه،

ويجهل الآباء بأن العناد والقسوة والجبروت واتخاذ القرارات الخاطئة ستظهر نتائجها أول ما تظهر على أبنائهم، فيصابون بالقلق والقهر والتوتر لدرجة قد تصل بهم إلى حد الاكتئاب أو الانحراف.

ولا بد من الحرص على نفسيتهم ومشاعرهم وطفولتهم ومستقبلهم، ولو اختلف الزوجان طوال حياتهما وفي جميع أمورهما يجب أن يتفقا وهما مطلقان على كل ما يخص أبنائهما، وأن يخفيا مشاعر العداء والانتقام، وأن يشعرا بمسؤولية الأمانة وحفظها من الضياع.

برج الأسد LEO

23 يوليو - 22 أغسطس

الكوكب المسيطر: الشمس
العنصر: النار
اليوم المحبب: الأحد
اللون المفضل: الأحمر والبرتقالي
المعدن: الذهب
الحجر الكريم: الروبي
الأرقام: 1 - 10 - 19 - 28
الأبراج المتوافقة مع الأسد: الحمل، والقوس، والأسد، والجوزاء، والميزان، وأحيانا الدلو.
مشاهير برج الأسد: راشد الماجد، رامي عياش، ميغان مركل، أنطونيو بنديراس، جنيفر لوبيز، ساندرا بولوك، كارول سماحة، تامر حسني، أحمد عز، منة شلبي، يسرا اللوزي.

القاهرة ـ عبير فؤاد



أحمد عز

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: السبت والأحد والأربعاء والخميس: تتحسن الأحوال وتجد أن لديك نظرة أشمل وتجذبك طموحات مختلفة وتستطيع أن تحصل على ما تريد بمنتهى الهدوء. الإثنين والثلاثاء والجمعة: كن هادئاً أمام المستجدات واعتنِ بخطواتك.
الحب: «فينوس» ما زال يدعمك، تبدو متفائلاً ومتسامحاً وممتلئاً بالمشاعر الإيجابية وتتواصل بحب وتلفت الأنظار، لكن الإثنين والثلاثاء والجمعة: يجب أن تتروى في كلامك ووعودك، ولا تستسلم للتعنت وقاوم رغبتك في فرض آرائك.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: «الشمس» في وضع معاكس وقد تضع العقبات في طريقك. السبت والأحد: أعمل في صمت، ومن الأربعاء للجمعة: ضاعف تركيزك تفادياً للأخطاء والخسائر، وراهن على الإثنين والثلاثاء لتنجز أعمالاً عالقة وتكتسب خبرات قيّمة.
الحب: هذا الأسبوع حافظ على تماسكك ولا تستسلم للاستفزاز، وابتعد عن الفخر بنفسك، ورغم الضغوط والقلق، يمكنك أن تسعد اجتماعياً وعائلياً وعاطفياً يومي الإثنين والثلاثاء.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: «الشمس» بمنزل الحظ تمنحك روح تفاؤل وثقة، والوقت مناسب لاتخاذ قرارات صائبة وللتركيز على شؤونك المالية. تتجه بثقة نحو أهدافك، لكن الإثنين والثلاثاء: التزم بالسرية، ويوم الجمعة: عليك بمضاعفة تركيزك.
الحب: السبت والأحد وأيضاً من الأربعاء للجمعة: قد تبدو متألقاً وجذاباً وتعيش حياة اجتماعية وعاطفية حافلة وتكسب الإعجاب ببساطة، بشرط أن تحمي نفسك ولا تتورط بالدخول في مناقشات مستفزة مع الجميع طوال الوقت.

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: الإثنين والأربعاء والخميس: حبك للمعرفة يساعدك على التطور. تتيسر أعمالك وتدير الماديات بحكمة وتبرز مواهبك، لكن السبت والأحد والثلاثاء والجمعة: كن صبوراً وتأنَّ في قراراتك وردود أفعالك. قد تتأخر مطالبك فلا تتذمر.
الحب: «الشمس» بمنزل الحب يساعدك أن تتفهم المشاعر الخافية لدى الطرف الآخر. كما أن الأربعاء والخميس: تميل للانفتاح والالتقاء بالبعض. فقط عائلياً واجتماعياً: اعتمد اللباقة، وإذا كنت متزوجاً تجنب الصدام يومي السبت والأحد.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: من الإثنين للخميس: اليقظة الذهنية وسرعة البديهة هما العاملان الرئيسيان لنجاحك هذا الأسبوع. «عطارد» ببرجك يدفعك للعمل والتطور وقد تمنحك الأفلاك حظاً وفيراً، لكن انتبه في النواحي القانونية ولا تغامر طوال الوقت.
الحب: «عطارد» ببرجك يجعلك مبهراً ويمنحك فترة مثمرة لتوطيد صداقات والتقرب من الأحباب، لكن عائلياً: كن متسامحاً يومي السبت والأحد، وإذا كنت متزوجاً حافظ على علاقتك بشريكك وحاول أن تتفهّم موقفه طوال الأسبوع.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: «عطارد» في مواجهة برجك. الوقت غير مناسب للمغامرة وعليك ألا تظهر تذمراً إذا مضت الأمور ببطء في بعض الأحيان، ومع ذلك راهن على الإثنين والثلاثاء لتستفيد مما هو متاح أمامك من فرص.
الحب: السبت والأحد: قد تبدو مشتتاً وعليك أن تتأنى، ومن الأربعاء للجمعة: ابتعد عن الزهو، ومع ذلك الإثنين والثلاثاء: تبدو في حالة مزاجية أفضل، ومن الجمعة ظهراً: تتمتع بصورة رائعة لدى الجنس الآخر.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: السبت والأربعاء والخميس: تعتني بإدارة أعمالك وما تملك من مال وتحسن استغلال المعطيات، والجمعة مساءً: لديك حب استطلاع وتصل لمعلومات تفيدك، ما عدا ذلك اعتنِ بصحتك ولا تتسرع في حكمك على الأمور.
الحب: «الشمس» في وضع معاكس. تميل للتمرد وترفض سيطرة العائلة والأحباب، ومن الأحد للثلاثاء: عليك أن تتعامل بلباقة في المواقف المتوترة، ومع ذلك اجتماعياً تملك كل الأدوات التي تجعلك مبهراً ومؤثراً في الأصدقاء.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: «المريخ» بمنزل الحظ يدفعك للقيام بمسؤولياتك المهنية على أفضل وجه، وتستطيع أن تقوم بخيارات جيدة. الإثنين والثلاثاء: يجب أن تنظم جهودك وأولوياتك ولا تبعثر طاقتك، وكن هادئاً أمام العقبات وانتبه لحقوقك.
الحب: «الشمس» ببرجك تجعلك أكثر سحراً ورومانسية، وتتعامل بالحب والود أينما كنت، لكن الإثنين والثلاثاء: يطالبك الفلك بالتحفظ، وعدم إظهار عصبيتك وتجنب التعالي، وكن مستعداً للتفاهم مع المحيطين بك.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: رغم الضغوط، تركز هذا الأسبوع على دائرة أعمالك ويتفتق ذهنك عن أفكار مربحة، لكن تحكّم في عصبيتك ولا تعلن أبداً عن أفكارك وراجع جيداً الأمور القانونية وحافظ على حقوقك طوال الوقت.
الحب: «الشمس» بمواجهة برجك تدفعك للانفعال سريعاً، وعليك بدراسة أقوالك قبل التفوه بها خاصة إذا كنت متزوجاً، ومع ذلك يومي السبت والأحد: تفتن الجنس الآخر، والأربعاء والخميس: تتمتع بحضور أخاذ وتعقد صداقات قوية.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: من السبت للإثنين: تنتهج أسلوباً جديداً وتشارك بأفكار مبهرة وتتوافر لك وسائل التقدم والوقت مناسب لتحقيق مكاسب، لكن من الثلاثاء للجمعة: لا تهمل صحتك ولا تتعجل شيئاً، وانتبه لحقوقك وفي توقيع الأوراق.
الحب: «المريخ» بمنزل الأصدقاء يساعدك على تعميق صلاتك بمن حولك. كما أن «فينوس» يمنحك فتنة للجنس الآخر، إذا كنت متزوجاً حافظ على هدوئك مهما تعرضت للاستفزاز من شريك الحياة من الأربعاء للجمعة.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: عليك أن تهتم بصحتك وبتنظيم جهودك، والتزم بالصواب مهما كانت المغريات، وتمهل في الرد، ولا تعلن خططك، ومع ذلك الإثنين والثلاثاء: الوقت مناسب لملاحقة أهدافك والعمل على تحقيقها.
الحب: «عطارد» بمنزل الأصدقاء يمنحك مشاعر إيجابية، ويعدك بقضاء أوقات عذبة مع أصدقاء مخلصين، فقط الزم الكتمان طوال الوقت، وعائلياً كن عادلاً ولبقاً وقاوم ميلك للتمرد يومي السبت والأحد وأيضاً من الأربعاء للجمعة.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: «عطارد» بوضع داعم يساعدك أن تحقق إنجازاً مُهماً وتجد دعماً ممن حولك خاصة السبت والإثنين والثلاثاء، فقط يوم الأحد: كن حذراً، ومن الأربعاء للجمعة: اعتمد على إيمانك بنفسك لتتمكن من تخطي الخلافات.
الحب: «عطارد» بمنزل الحب يساعدك على إقامة علاقات عاطفية واجتماعية راسخة. تتصرف بحكمة واقتدار وتتخذ قرارات سليمة، وتقضي أوقاتاً رائعة مع محبيك. احذر المشادات وتصعيد المواقف مع المحيطين بك من الأربعاء للجمعة.

نعم للفشل!



محمد فهد الحارثي


@mfalharthi

■ لا تجعل انكسارات الماضي تحدّ من جموحك للمستقبل. لا تُعطِ الماضي فرصتين لهزيمتك؛ واحدة اختطفها، وأخرى تهديها له. لا تعتقد أن الفشل هو نهاية، بل في كثير من الحالات هو بداية. داخل قصة كل نجاح نواة اسمها «الفشل». وأفضل لحظات انطلاق «قاطرة النجاح» هي صباح اليوم التالي بعد الخسارة.

هؤلاء الذين يشغلون العالم بنجاحاتهم وقصصهم؛ هم أشخاص استطاعوا أن يجعلوا من لحظات الفشل وقودًا للنجاح. إرادتهم كانت مفاتيحهم للمستقبل. نظرتهم كانت للآتي، ولم يكن لديهم وقت للعيش في ذكرى الماضي. هم أشخاص مثلنا، لكنهم تجاوزوا هذه المساحة الرمادية ما بين التوهان في عالم الأمنيات والمبادرة في صنع الإنجازات. الأفراد الذين يعيشون في الماضي ويواجهون المستقبل بالتسويف؛ هم يحرمون أنفسهم من فرص النجاح. مثلهم مثل الشعوب التي ترهن نفسها للماضي؛ تعيش في حروب ونزاعات، بينما مسار التقدم واضح، لكنها إشكالية غياب إرادة التغيير. القاسم الذي يجمع بين الناجحين هو وجود رؤية يؤمنون بها ويسعون لتطبيقها.

استصعاب الأمور وتعقيدها هو جزء من الشخصية السلبية التي تبحث عن الأعذار، وتوجد المبررات وتتحاشى القرارات. الحياة عبارة عن قرارات متواصلة نتخذها، وهي في مجموعها تشكّل طريقة حياتنا. بينما عدم القرار هو قرار بالعيش على هامش الحياة. في صباح كل يوم يستيقظ الملايين من نومهم وكلّ لديه حلمه؛ بعضهم يستعيده كل يوم؛ ليعيش لحظات من المتعة الخيالية، وآخرون يجتهدون في تحويله إلى واقع.

الإحباطات والمنغصات جزء من ضريبة النجاح، هي عقبات في الطريق، هناك من يقف أمامها ويشكو من حظه في الحياة.. وآخر يبتكر حلولًا ونظره دائمًا موجّه لما أبعد من ذلك. ابدأ في رسم صورة الغد، فالدول تخطط لما بعد خمس وعشر سنوات، أو عشرين سنة، فمن باب أولى أن نخطط لحياتنا. ضع كل ما تتمناه أمامك، وضع خطة تترجم هذه الطموحات إلى واقع واربطها بالوقت، واجعل وقودك في هذه الرحلة بعد الإيمان باللّه؛ ثقتك في نفسك. فما يبدو مستحيلًا اليوم بإرادة الناجحين يصبح واقعًا.

اليوم الثامن:

اليوم الثامن: الفرق بيننا وبين نجاحاتهم.. أنهم فشلوا، بينما بقينا نحن نخاف الفشل!

للتفاعل مع الكاتب عبر **sms**
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: **80833** |السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net

الاختلاف لا يُفسد للودّ قضية

لأنّ ما يجمعنا أكبر بكثير مما يفرقنا؛ عرب نيوز الآن
أصبحت متاحة باللغة الفرنسية عبرْ **www.ArabNews.fr**



Au-delà des différences

Tiffany.com | ©2020 T&CO.



©TIFFANY & CO. Au 750

نقدم لكم Tiffany

T1